

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ДЗЕНЗЕЛЮК ДМИТРО ОЛЕКСІЙОВИЧ**

УДК 796.012.3/4:796.814:378

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**  
**ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО**

13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ **Д. О. Дзензелюк**

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор

**Грибан Григорій Петрович**

Київ–2019

## АНОТАЦІЯ

**Дзензелюк Д. О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019.

### Зміст анотації

В дисертаційному дослідженні висвітлено актуальність проблеми розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо. Розкрито теоретичні і методичні основи фізичного виховання студентів у навчальному процесі. Теоретично обґрунтовано, спроектовано, досліджено та визначено ефективність авторської методики у процесі навчання.

У першому розділі шляхом аналізу програмно-нормативних та наукових джерел доведено, що заняття з фізичного виховання у ЗВО сприяють: підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я студентів. Але студенти систематично пропускають заняття з фізичного виховання через відсутність інтересу і бажання до традиційних занять із фізичного виховання, лінощі, незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій, які цікавлять студентів. Все це призводить до формування низького рівня мотиваційно-ціннісного ставлення до занять із фізичного виховання.

Визначено, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання.

Виявлено, що одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження занять із фізичного виховання у ЗВО зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

У другому розділі наведено експериментальні дослідження визначення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, стану здоров'я студентів закладів вищої освіти з використанням загальновідомих методик, тестів і проб, які пройшли експериментальну перевірку і математичне обґрунтування валідності, надійності, об'єктивності та інформативності.

Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів різної статі впродовж п'яти років довів зниження розвитку фізичних якостей. Встановлено, що протягом навчання на I та II курсах ЗВО відсутнє достовірне зростання результатів у студентів як чоловічої, так і жіночої статі. За сумою балів виконаних вправ спостерігається низький і нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості, силових якостей, гнучкості.

Визначено наявність достовірного взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості студентів обох статей та показниками їх фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я. Найбільше достовірних кореляційних зв'язків виявлено в показниках у розвитку силових якостей і витривалості.

У третьому розділі наведено авторську методику розвитку рухових якостей студентів ЗВО засобами боротьби самбо, яка відображає взаємозв'язки між показниками навчального процесу. Дослідження ефективності методики дозволило встановити її позитивний вплив за всіма досліджуваними показниками. Встановлено достовірно кращі показники фізичного розвитку і функціонального стану наприкінці експерименту як у чоловіків, так і жінок експериментальних груп. Результати тестування показали, що під впливом систематичних занять за авторською методикою у студентів обох статей збільшується життєва ємність легень, знижується маса тіла та ЧСС, удосконалюється м'язова система.

Застосування методики розвитку рухових якостей студентів засобами боротьби самбо забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити рівень їх фізичної

підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше розроблено та обґрунтовано методіку розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо з урахуванням їх інтересів та рівня підготовленості; визначено найбільш інформативні рухові показники, що впливають на фізичний розвиток та здоров'я студентів та успішно розвиваються у процесі навчання боротьби самбо; встановлено раціональне співвідношення параметрів фізичних навантажень у процесі занять боротьбою самбо зі студентами закладів вищої освіти; удосконалено процес розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо з урахуванням інтересів та найбільш інформативних показників фізичного розвитку та здоров'я студентів закладів вищої освіти; набули подальшого розвитку питання мотивації до занять з фізичного виховання, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я сучасних студентів закладів вищої освіти.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані під час створення навчальних програм із фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (боротьба самбо).

**Ключові слова:** студенти, боротьба самбо, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, здоров'я, навчальний процес, заклади вищої освіти.

## **ABSTRACT**

**Dzenzeliuk D.O. The Methodology of Motor Qualities Development of Higher Educational Establishments' Students by Means of Sambo. – Manuscript.**

The dissertation to obtain the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences of specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Education, Rudiments of Health).

## **Annotation Content**

The dissertation aims to solve the problem of motor qualities development of higher educational establishments' students by means of Sambo. The theoretical and

methodological foundations of physical education of students in the teaching process have been revealed. The effectiveness of the author's methodology in the teaching process has been theoretically substantiated, designed, proved and determined.

The first part of the work has been proved through the analysis of software, normative and scientific resources. It shows that physical training classes in higher educational establishments contribute to: the physical training improvement, physical development, functional state and health of students. But students of higher educational establishments systematically skip physical training classes because of the lack of interest and desire for traditional physical training lessons, laziness, unsatisfactory training conditions, lack of sports sections that interest students. All this leads to the formation of a low level of motivational-value attitude to the physical training classes.

It has been determined that the main reasons for the low level of physical fitness and health of student youth are: the depreciation of social prestige of the healthy lifestyle; a decrease of students' interest in the traditional form of organization of physical training classes; the direction of the educational process to fulfill the control standards; lack of an individual approach in the process of physical education.

It has been revealed that one of the promising directions of solving these problems is the introduction of physical training classes in higher educational establishments with a sports orientation, taking into account the students' free choice of sport.

The analysis of the physical fitness level of students of different sexes for 5 years has shown a decrease in the physical qualities development during. It has been established that there is no significant increase in the results of students during the 1st and the 2nd year of studies. It is stated that the amount of points is low and below the average students physical fitness level which indicates an inadequate efficiency of the current physical education system in higher educational establishments. Among the physical qualities the worst level is indicated in the endurance development, strength qualities and flexibility.

The third part of the dissertation presents the author's methodology for the motor qualities development of higher educational establishments students by means of Sambo, which shows the interrelations between participants, components and the result of the educational process. The research of the author's technique effectiveness has allowed to state its positive impact according to all the studied indicators.

The best indicators of physical development and functional state have been established at the end of the experiment for both men and women from experimental groups than those from control groups. It is distinguished in accordance with the indicators of body mass, lung capacity, handgrip test, heart rate in rest. The test results have showed that the lung capacity has been increased, the bodyweight has been reduced, heart rate has been decreased and the muscular system has been improved under the influence of the systematic training according to the author's methodology.

The positive influence of physical training classes on the health level of men and women from experimental groups according to the author's methodology has been proved. The use of author's methodology has guaranteed the involvement of students in systematic exercises and that has allowed to improve their physical fitness, physical development and functional state of physical health. This, in turn, will contribute to their mental capacity improving and their learning effectiveness and, in the future, their professional activities. The questions related to the teaching process of physical training depending on age and individual students' characteristics require further scientific study.

The scientific novelty of the obtained results is that at first: the methodology of motor qualities development of higher educational establishments' students of different sexes by means of Sambo has been justified; the positive influence of Sambo on physical fitness, physical development and health improvement of students has been revealed; the possibility of training athletes of various skills has been proved; the effectiveness of physical training classes according to the author's methodology has been proved;

Scientific statements on the interest forming peculiarities in physical training have acquired the further development and it affects the teaching process in physical training.

The results of the dissertation research can be used when creating training programs on physical training with the sport orientation (the martial art – Sambo).

**Key words:** students, Sambo, physical training, physical development, physical fitness, health, teaching process, higher educational establishments.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати**

1. Дзензелюк Д. О. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4(29). С. 316–321.

2. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 13 (40). С. 69–73.

3. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П., Курилло Т. В. Рівень рухової активності учнів загальноосвітніх закладів м. Житомира // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 41–45.

4. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Канділов І. Ю. Оцінка рівня рухової активності учнів загальноосвітніх закладів та студентів м. Житомира // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 67–71.

5. Дзензелюк Д. О. Ставлення та перспектива самостійних занять із фізичного виховання студентів ВНЗ // Наукові записки кафедри педагогіки. 2014. Вип. XXXIV. С. 81–87.

6. Дзензелюк Д. О., Плотіцин К. В. Захворюваність серцево-судинної системи студентів-аграріїв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 112–114.

7. Дзензелюк Д. О. Шляхи удосконалення фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами боротьби самбо // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 2(83) 17. С. 31–35.

8. Dzenzeluk D. Plotitsyn K., Pantus O. Dynamic of flexibility development of students of higher education institutions under the influence of sambo fight // The scientific heritage. 2018. № 25, p. 2. P. 15–17.

### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

9. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П. Фізична підготовленість і стан здоров'я студентів в умовах забрудненого навколишнього середовища // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології : матеріали X ювіл. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 22-24 вересня 2004 р.) . Одеса, 2004. С. 74–77.

10. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П. Досвід впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання // Навчально-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу в галузевих університетах: матеріали VII всеукр. наук.-метод. конф. (м. Рівне, 9–10 листопада 2005 р.). Рівне, 2005. С. 143–150.

11. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних



навантажень // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–25 листопада 2011 р.). Київ, 2011. С. 99–104.

12. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець Д. А. Рухова активність студентів під час навчання у вищому навчальному закладі // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 10–11 квітня 2014 р.). Дніпропетровськ, 2014. С. 112–117.

13. Дзензелюк Д., Дрозд В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів-аграріїв до занять з фізичного виховання // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали XXVI всеукраїнської наук.-практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 14 жовтня 2016 р.). Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 26. С. 242–245.

14. Дзензелюк Д. О., Канділов І. Ю. Чинники впливу на ставлення студентів-аграріїв до занять з фізичного виховання // Актуальні проблеми сучасної науки: XIX Міжнародної наук.-практ. конф. (Москва–Астана–Харків–Відень, 27 квітня 2017 р.). Київ, 2017. С. 40–43.

15. Дзензелюк Д. О. Методика развития физических качеств студентов-аграриев средствами борьбы самбо // Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования : материалы Международной научно-практ. интернет-конф. (г. Минск, 26–27 октября 2017 г.). Минск, 2017. С. 44–52.

### **Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

16. Дзензелюк Д. О. Оцінка мотивації та інтересів студентів ЖНАЕУ до занять з фізичного виховання // Наукові читання – 2013. Житомир, 2013. Т. 2. С. 102–105.

17. Дзензелюк Д. О., Гінгізов О. М. Оперативне мислення самбістів при виконанні утримання // Студентська спортивна наука. Житомир, 2014. С. 25–26.

18. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Аналіз мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами студентів-аграріїв // Біологічні дослідження – 2014: матеріали V всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів (м. Житомир, 4–5 березня 2014 р.). Житомир, 2014. С. 465–467.
19. Дзензелюк Д. О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв // Молода спортивна наука України. Львів, 2014. – Вип. 18. Т. 2. – С. 43–46.
20. Дзензелюк Д. О., Гурін, К. С., Ободзінська, О. В. Взаємозв'язок показників індексів та фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ // Наукові читання – 2015. Житомир, 2015. С. 23–26.
21. Дзензелюк Д. О., Козлюк З. О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання // Студентська спортивна наука. Житомир, 2015. С. 82–85.
22. Навчальна програма з боротьби самбо для студентів вищих навчальних закладів / розроб. Д. О. Дзензелюк. Житомир, 2015. 56 с.
23. Дзензелюк Д. О., Поплавська Л. В., Момот О. П. Стан здоров'я студентів Житомирського національного агроєкологічного університету // Магістр медсестринства. Житомир, 2015. Вип. 2 (14). С. 90–95.
24. Дзензелюк Д. О., Курило Т. В. Результат змагальної діяльності студентів спортивного відділення з боротьби самбо кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ // Наукові читання - 2016. Житомир, 2016. С. 29–31.
25. Дзензелюк Д. О., Лип'янець А. В., Шапран І. В. Рівень фізичних якостей студентів технологічного факультету Житомирського національного агроєкологічного університету // Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. Житомир, 2016. Вип. 5. С. 11–14.
26. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів ЖНАЕУ до занять з боротьби самбо // Наукові читання – 2016. Житомир, 2016. С. 31–34.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	13
ВСТУП.....	14
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
<b>СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....</b>	
1.1. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України.....	21
1.2. Вплив занять із фізичного виховання на показники фізичного стану студентської молоді.....	28
1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять із фізичного виховання.....	33
1.4. Спортивні єдиноборства як перспективні засоби вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.....	40
Висновки до розділу 1.....	45
Список використаних джерел у першому розділі .....	47
<b>РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА</b>	
<b>ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОТРЕБ І МОТИВІВ СТУДЕНТІВ</b>	
<b>ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	
2.1. Методи та організація дослідження.....	75
2.2. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти.....	84
2.3. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів закладів вищої освіти .....	101
2.4. Рівень фізичного здоров'я студентів у процесі навчання.....	108
2.5. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та здоров'я студентів закладів вищої освіти.....	119
2.6. Характеристика фізкультурно-оздоровчих потреб і мотивів студентів закладів вищої освіти.....	125
Висновки до розділу 2.....	135
Список використаних джерел у другому розділі .....	138

<b>РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ, РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО.....</b>	<b>153</b>
3.1. Наукове обґрунтування методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо.....	153
3.2. Динаміка фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту.....	170
3.3. Аналіз показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів .....	186
3.4. Рівень фізичного здоров'я студентів .....	195
Висновки до розділу 3.....	208
Список використаних джерел у третьому розділі .....	210
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>220</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>225</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ	–	артеріальний тиск
ЕГ	–	експериментальна група
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
ЖІ	–	життєвий індекс
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
ІМТ	–	індекс маси тіла
ІР	–	індекс Робінсона
КГ	–	контрольна група
РФЗ	–	рівень фізичного здоров'я
СІ	–	силовий індекс
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ФК	–	фізична культура
ФВ	–	фізичне виховання
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Збільшення навчального навантаження та інтенсифікація педагогічного процесу у закладах вищої освіти України пов'язані із забезпеченням психофізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Фізичне виховання є невід'ємною складовою вищої освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненого сучасного фахівця в умовах раціонально організованої рухової активності. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної і розумової працездатності та підвищенню якості навчання студентської молоді (О. П. Глоба, Г. П. Грибан, Л. П. Долженко, В. Г. Коробейніков, О. Т. Кузнецова, О. С. Куц, Г. С. Петров, О. В. Тимошенко, В. М. Улізько та ін).

Г. Л. Апанасенко, В. Г. Ареф'єв, В. Л. Волков, Г. П. Грибан, Ж. Г. Дьоміна, Л. І. Іванова, А. В. Магльований, С. І. Присяжнюк та інші вчені вказують, що за останні роки рівень фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти суттєво погіршився, більшість із них мають відхилення у стані здоров'я. У процесі навчання захворювання переростають у хронічний стан, а після закінчення вишів залишається менше 5 % відносно здорових молодих людей.

Г. Л. Апанасенко, О. А. Архипов, Ю. М. Вихляєв, О. Д. Дубогай, О. М. Жданова, М. М. Линець, Є. Н. Приступа, Л. П. Суценко, М. Ф. Хорошуха та інші вважають, що низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді зумовлений: низьким рівнем фізичного розвитку і здоров'я випускників закладів загальної середньої освіти; відсутністю достатнього інтересу, мотивів та потреб у студентів до традиційних занять із фізичного виховання; недостатньою оздоровчою та прикладною спрямованістю засобів фізичного виховання; умовами навчання у сучасних закладах вищої освіти, що характеризуються збільшенням обсягу навчального навантаження, низьким руховим режимом студентів і способом їх життя.

О. М. Боярчук, О. Д. Дубогай, О. С. Куц, А. В. Магльований, І. М. Медведєва, С. І. Присяжнюк, С. Ю. Путров, О. В. Тимошенко, І. М. Шимечко вважають що для покращення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і здоров'я студентської молоді слід збільшити їх рухову активність у процесі навчання. За даними ряду вчених Д. В. Бойка, С. А. Глядя, К. В. Пронтенка, І. О. Салатенка, П. П. Ткаченка та ін., це можна реалізувати завдяки впровадженню в освітній процес фізичного виховання закладів вищої освіти занять зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту. При цьому слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, можливості навчально-спортивної бази вишу та наявність фахівців відповідної кваліфікації у викладацькому складі кафедр фізичного виховання.

На сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти різних видів спорту: спортивних ігор (Д. В. Бондарев, З. І. Коритко, П. М. Оксьом, Л. П. Пилипей, Р. З. Поп, О. С. Сабіров, М. С. Шаповал та ін), легкої атлетики (Л. А. Конова, Г. О. П'ятничук, А. В. Ялович), плавання (Н. В. Глущенко, М. В. Маліков, О. Ю. Фанигіна, І. Ю. Хіміч), силових видів спорту (А. В. Бикова, А. М. Боярчук, Л. С. Дворкин, О. В. Зеленюк, О. Ю. Іваночко, А. В. Магльований, К. В. Пронтенко, И. М. Шимечко, Ю. В. Щербина та ін.), спортивного орієнтування (А. Г. Семенов), різних видів єдиноборств (І. М. Коваленко, А. В. Коленков, М. А. Колос, І. Й. Малинський, О. О. Приймаков, В. І. Шандригось, В. В. Яременко та ін.). Тим не менш актуальним залишається питання впровадження у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобів, які комплексно сприяли б покращенню фізичної підготовленості та здоров'я студентів, підвищенню їх інтересів, мотивів та потреб до систематичних занять фізичними вправами.

Одним із видів спорту, що сприяє розв'язанню окреслених завдань, є боротьба самбо, який має низку позитивних рис, а саме: простота, доступність, оздоровча і прикладна спрямованість.

Недостатня розробленість питання впровадження боротьби самбо як засобу рухової підготовки студентів у процесі фізичного виховання зумовила вибір теми дисертаційного дослідження **«Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна 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 агроекологічного 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». Тема дисертації затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 3 від 24.09.2015 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 6 від 28.11.2017 р.).

**Мета роботи** – розробити, теоретично обґрунтувати методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо та експериментально перевірити її ефективність у процесі фізичного виховання.

Виходячи з мети, поставлені **завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасний стан та перспективи удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти України.



2. Проаналізувати фізичний стан, фізкультурно-оздоровчі потреби і мотиви студентської молоді.

3. Дослідити взаємозв'язок показників фізичного розвитку, здоров'я та рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти.

4. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку рухових якостей студентів засобами боротьби самбо під час занять з фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес фізичного виховання студентів.

**Предмет дослідження** – зміст, засоби, методи і форми розвитку рухових якостей студентів вищих закладів освіти засобами боротьби самбо.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, що дали можливість вивчити існуючі підходи до розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти, систематизувати й узагальнити інформацію про об'єкт і предмет дослідження;

– *емпіричні*: анкетування для з'ясування мотиваційного стану студентів; педагогічне спостереження для вивчення практичного досвіду організації фізичного виховання у закладах вищої освіти; педагогічне тестування показників фізичної підготовленості; антропометрія та фізіометрія для оцінки показників фізичного розвитку, фізичного здоров'я; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи) з метою отримання інформації, необхідної для розробки і обґрунтування методики розвитку рухових якостей студентів засобами боротьби самбо, а також для перевірки її ефективності;

– *методи обробки статистичних даних*, зокрема вибірковий метод та кореляційний аналіз, що використовувалися для опрацювання експериментальних даних, якісного і кількісного аналізу результатів дослідження та оцінки їх достовірності.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо з урахуванням їх

інтересів та рівня підготовленості; визначено найбільш інформативні рухові показники, що впливають на фізичний розвиток та здоров'я студентів та успішно розвиваються у процесі навчання боротьби самбо; встановлено раціональне співвідношення параметрів фізичних навантажень у процесі занять боротьбою самбо зі студентами закладів вищої освіти;

– *удосконалено* процес розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо з урахуванням інтересів та найбільш інформативних показників фізичного розвитку та здоров'я студентів закладів вищої освіти;

– *набули подальшого розвитку* питання мотивації до занять з фізичного виховання, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я сучасних студентів закладів вищої освіти.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці та впровадженні методики розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо в освітній процес фізичного виховання студентів Житомирського економіко-гуманітарного інституту «Україна» (довідка від 23 травня 2018 р.), Житомирського національного агроекологічного університету (акт від 16 січня 2017 р.), Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького (довідка від 15 травня 2018 р.), Хмельницького інституту соціальних технологій (довідка від 27 квітня 2018 р.), а також Житомирського обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту (акт від 15 лютого 2018 р.).

Практичні рекомендації знайшли відображення у навчальній програмі з боротьби самбо для студентів закладів вищої освіти, яка рекомендована Національною федерацією боротьби самбо України. Запропонована програма може впроваджуватися в освітньому процесі фізичного виховання студентів усіх спеціальностей вітчизняних закладів вищої освіти.

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді, під час викладання дисциплін «Теорія і методика навчання силових видів спорту і єдиноборств», «Теорія і методика

фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для студентів факультетів фізичного виховання, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

**Особистий внесок здобувача** у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми (розділ 1: 45, 47, 55–58; розділ 2: 38, 39, 41, 42), проведенні експериментальних досліджень та обробки їх результатів, формулюванні висновків (розділ 2: 40; розділ 3: 39, 40, 86).

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на наукових, науково-методичних та науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003–2005, 2011, 2014); X Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології» (Одеса, 2004); II Міжнародній науково-практичній конференції «Wykstalcenie i nauka bez granic – 2005» (Прага, Чехія, 2005); III, V, VI, VII, VIII Міжнародних науково-методичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2011, 2013, 2014, 2016, 2017); XIX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної науки» (Астана – Харків – Відень, 2017); Міждународній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования» (Минск, 2017); VII Всеукраїнській науково-методичній конференції «Навчально-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу в галузевих університетах» (Рівне, 2005); II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» (Київ, 2011); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-

модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2014); XXVI Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (Переяслав-Хмельницький, 2016), щорічних науково-практичних конференціях співробітників Житомирського національного агроекологічного університету «Наукові читання» (Житомир, 2013–2017), щорічних науково-звітних конференціях викладачів та аспірантів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2015–2017 рр.).

**Публікації.** За результатами дослідження опубліковано 26 праць, з них 7 статей у фахових наукових виданнях України та 1 стаття у зарубіжному фаховому виданні; 9 публікацій виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (299 найменувань, з них іноземними мовами – 15) та додатків. Загальний обсяг дисертації – 252 сторінок, з яких 156 сторінки основного тексту. У тексті містяться 43 таблиці та 55 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

#### **1.1. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України**

Із часів незалежності України система освіти і виховання потребувала реорганізації [17, 19, 101, 114, 192 та ін.]. Виникла термінова необхідність у перебудові системи фізичного виховання, насамперед у вищій школі, яка за короткий період історичної самостійності накопичила велику кількість нерозв'язаних проблем. [44, 47, 85, 173, 187 та ін.].

На сьогоднішній день фізичне виховання у ЗВО регламентується надійним правовим, програмним та нормативним забезпеченням, що міститься у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту, а також освіти і науки [6, 61, 62, 148, 149, 156, 168 та ін.]. Так, навчально-виховний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти України базується на концептуальних засадах: Державної національної програми «Освіта. Україна ХХІ століття»; законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Національної доктрини розвитку освіти; Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту; Концепції фізичного виховання в системі освіти України; Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Указу Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури»; Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у закладів вищої освіти; Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України; Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання; Державних стандартів вищої освіти та на інших документів й активіз питань фізичного виховання.

Система реформування вищої освіти в Україні відповідно до світових стандартів змушує до трансформації кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти, наповнення його новітнім матеріалом та впровадження сучасних технологій навчання, у тому числі й з фізичного виховання [40, 88, 123 та ін.].

За даними багатьох учених [26, 59, 71, 77, 80 та ін.], фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти повинні розглядатися як основа професійного здоров'я майбутніх випускників, які повинні бути забезпечувати конкурентноспроможними на світовому ринку професій. Однак, незважаючи на вдосконалення системи вищої освіти в Україні, зберігається негативна тенденція до погіршення здоров'я та рівні фізичної підготовленості студентської молоді [20, 40, 46 та ін.]. Крім того, нагальною є проблема підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування у студентів потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [1, 25, 29, 42, 188 та ін.].

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики, який ґрунтується на ідеологічних, програмно-нормативних, науково-методичних та організаційних засадах, що забезпечують фізичною активністю різні верстви населення [23, 41, 106]. Одним з основних елементів функціонування системи фізичного виховання є програмно-нормативне забезпечення, центральною ланкою якого є навчальні програми, що визначають обсяг знань, умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості студентів [174].

Аналіз літературних джерел та нормативних документів [54, 145, 156] показав, що з 1991 року система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. Процес викладання фізичного виховання у перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалася кількість викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалася кількість хворих

студентів, у ряді вишів майже перестали функціонувати спортивні клуби і секції, кількість змагань і виділених коштів на придбання спортивного інвентарю зменшувалася. Багато провідних українських фахівців галузі фізичного виховання і спорту змінили професію, виїхали працювати за кордон. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів із видів спорту, припинялося фінансування. Цим завдавалося невинного удару по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ЗВО України [129, 151, 168, 176 та ін.].

Перші кроки до реформування системи фізкультурно-оздоровчої освіти в Україні були зроблені з прийняттям Закону «Про фізичну культуру і спорт». У Законі визначено, що «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя».

Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 затверджено Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [148]. Це був перший документ у незалежній Україні, який мав на меті оцінити фізичну підготовленість населення України, зокрема студентської молоді [145].

Критична ситуація, обумовлена станом здоров'я населення, стала передумовою розробки й ухвалення у 1998 році Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», де сказано: «Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку». Тому основними завданнями програми визначено: сприяння духовному й фізичному розвитку молоді, виховання в неї почуття громадянської свідомості та патріотизму; розвиток фізкультурно-спортивного

руху в Україні відповідно до змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення України; забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури й спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; виховання в населення відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [181, 201, 207].

Зважаючи на проблему збереження здоров'я молоді у загальноукраїнському масштабі А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук [113] стверджує, що однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави щодо гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я студентської молоді з урахуванням недоліків попередніх законів та програм.

На думку С. П. Козіброцького [88], важливою складовою успішних та дієвих програмно-нормативних основ фізичного виховання є наявність програм фізичного виховання, які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог.

Одним із дієвих кроків усунення недоліків системи фізичного виховання було створення Р. Т. Раєвським та співавторами «Навчальної програми для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації» 2003 року [174]. Вона передбачала: проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4 годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього випускного семестру; створення і функціонування у вищій кафедрі фізичного виховання і спортивного клубу; організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за вимогами відомчих тестів і нормативів; включення заліків із фізичного виховання у навчальний процес (не менше одного заліку протягом навчального року); участь викладачів кафедри фізичного виховання



і студентів у науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту і здорового способу життя.

Головними критеріями ефективності фізичного виховання випускника вишу за даною програмою є: знання і дотримання здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення, традиційні і нетрадиційні засоби та методики фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; знання основ фізичного виховання різних верств населення; сформовані навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості; поінформованість про головні цінності фізичної культури і спорту [65, 120, 175].

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення таких завдань: формування системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного фізичного виховання; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання; набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста [70, 84, 107, 125].

Відповідно до завдань фізичного виховання у ЗВО, обсягу та специфіки навчання кафедра може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи [32, 33, 36]. У навчальній програмі з фізичного виховання для ЗВО України III–IV рівнів акредитації (2003) ці секції названо відповідно основним, спеціальним та спортивним навчальними відділеннями [174]. Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації [28, 104, 133, 186, 190]. Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри, можуть бути отримані шляхом анкетування студентів [43, 82]. До навчальних груп можуть входити студенти з різних академгруп будь-якого курсу навчання чи факультету ЗВО [119]. До навчальної секції спортивного виховання кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції. До груп секції спортивного виховання зараховують студентів, які належать за станом здоров'я до основної медичної групи, і за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту, з якого проводяться навчально-тренувальні заняття даному ЗВО [3, 108]. Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей [191]. Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їхніх інтересів [5, 9, 14 та ін.].

За даними В. С. Мунтяна, В. І. Пліско [127], актуальним залишається питання інтеграції українських ЗВО до європейського освітнього простору.

Перша хвиля відбулася на початку 2000 р., майже відразу після прийняття Болонської декларації. Поштовхом для початку нової роботи у даному напрямку стало прийняття Закону України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р., який встановлює основні правові, організаційні та інші засади функціонування системи вищої освіти, створює умови для самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства [156]. У цьому державному акті визначено, що керівник закладу вищої освіти в межах наданих йому повноважень сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази вищого начального закладу, створює належні умови для занять масовим спортом [41].

Враховуючи позитивні та негативні кроки реформування системи фізичного виховання та спроби адаптації її до європейської системи освіти, фахівці системи фізичного виховання [64, 74, 76, 145 та ін.] вважають, що, переймаючи досвід європейських університетів про відсутність фізичного виховання у навчальних планах, як реальність, в Україні поширилися тенденції до: вилучення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів; скасування положення «Про державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України» у зв'язку з частими летальними випадками на уроках фізкультури у школі; проведення навчальних занять із фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитної дисципліни; вилучення фізичного виховання із переліку обов'язкових дисциплін та віднесення до позакредитних дисциплін.

Дані нормативні документи мали негативний вплив на рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану студентської молоді та систему фізичного виховання в цілому, що зазначалося в наукових працях учених [35, 126, 142, 200 та ін.]. Більшість учених [10, 41, 42, 99, 100, 102, 114, 128, 140, 143, 153, 155, 210, 211 та ін.] вважає, що відсутність аналогічної за змістом дисципліни у структурі навчальних планів західних університетів ще не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів ЗВО України. Копіювання навчальних планів провідних

європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення ЗВО України може не лише зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею західноєвропейського освітнього простору.

Отже, недосконала соціальна підсистема є гальмом у розвитку педагогічної підсистеми, знижує її ефективність та не виправдовує матеріальних затрат, укладених в її економічне забезпечення. Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати правильний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням інтересів, потреб кожного студента.

## **1.2. Вплив занять із фізичного виховання на показники фізичного стану студентської молоді**

На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я дітей, підлітків студентської молоді набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління [12, 27, 75, 80, 121, 184]. Таким чином, сьогодні великий інтерес викликають дослідження питань впливу фізичних вправ на функціональний стан молоді [2, 11, 110, 150 та ін.].

Аналіз наукових досліджень показує, що за останні роки у вишах відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин із дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [18, 67, 75, 93, 108, 113 та ін.].

Г. П. Грибан [41] указує, що незадовільний рівень здоров'я студентської молоді пов'язаний зі станом здоров'я населення України. Дослідження Л. Б. Маланюка та інших учених [115] свідчать про зростаючі показники смертності в Україні, які за останні десятиріччя збільшилися на 3,4 мільйона осіб. Середньоочікувана тривалість життя чоловіків скоротилась на 2,4 року, у

жінок – на 0,9 року. Різниця у тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8 років, а для жіночого – 7,8 років [22, 129, 185, 195 та ін.]. Основними причинами смертності є хвороби системи кровообігу, злоякісні новоутворення. Серцево-судинна патологія збільшилася в середньому на 1,9 разу, онкологічної патології на 18,0 %, бронхіальної астми на 35,2 %, цукрового діабету на 10,1 %. А. В. Магльований, В. Белов, Є. О. Котов [114] стверджують, що кожен п'ятий мешканець України хворіє на артеріальну гіпертензію. Це й підтверджує негативну динаміку фізичного стану студентської молоді, яка визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, здоров'я.

За даними Г. П. Грибана [41], низький розвиток фізичної підготовленості студентів неминує викликає у них відчуття непевненості в собі, занижену самооцінку і не сприяє підвищенню соціальної активності, породжує незадоволення заняттями з фізичного виховання та участю у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Дослідження фізичної підготовленості студентів медичного напрямку І. І. Вовченка, Т. В. Стадника [31] показали, що 62,4 % досліджуваних мають низький та нижчий від середнього рівень фізичної підготовленості; 21,5 % – середній; 16,1 % – вищий за середній та високий рівень. У результаті дослідження були виявлені тести, які є найбільш складними для виконання студентами-медиками: згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат, нахил тулуба вперед для хлопців та біг на витривалість для обох статевих груп. Автори вказують на необхідність розробки оздоровчих програм для студентів, залежно від рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження Г. В. Власова [30] доводять негативну динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп під час навчання та зумовлюють актуальність наукових досліджень у цій галузі. Протягом навчання спостерігається зниження кількості студентів із високим рівнем фізичної підготовленості: хлопців – на 1 %; дівчат – на 2,5 %. Водночас

збільшилася кількість студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості: хлопців на 10 %; дівчат на 14 %.

Дослідження І. Р. Боднар [18], Т. А. Глоби [37], А. В. Козлова, А. В. Лотоненка, И. Б. Щербакова [89], Т. Ю. Перепецької [135] свідчать про недостатню ефективність навчального процесу з фізичного виховання студентів основних медичних груп у закладах вищої освіти. Автори зазначають, що за сучасним підходом розв'язати проблеми, пов'язані зі станом фізичної підготовленості і здоров'я студентів, неможливо, що свідчить про необхідність вдосконалення фізичного виховання у ЗВО.

Т. І. Дух, Лесько О., Рачук Н. [65] досліджуючи рівень фізичної підготовленості студентів 1–3-х курсів, встановили, що 70,0 % студентів-першокурсників мають нижчий від середнього рівень фізичної підготовленості, у 5,7 % студентів виявлено низький і лише у 24,3 % – вищий від середнього рівень фізичної підготовленості. Автор стверджує, що загалом спостерігалася тенденція до підвищення рівня розвитку фізичних якостей на другому році навчання та зниження на третьому, що потребує диференціального підходу в організації та методиці проведення занять із фізичного виховання.

О. А. Сапожник, О. П. Митчик [180] у результаті проведених досліджень встановив рівень фізичного розвитку студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. За отриманими даними, індекс маси тіла у 39,4 % студентів університету не відповідає віковим нормам.

В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік [124] за результатами досліджень студентів різної статі зробив висновки, що фізичний розвиток дівчат оцінюється як задовільний у 49,7 % і добрий у 23,8 % обстежуваних. Фізичний розвиток юнаків оцінюється як задовільний у 44,7 % і добрий у 41,3 % досліджуваних. Також виявлено, що 25,2 % дівчат і 11,3 % юнаків мають незадовільний стан фізичного розвитку, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО, а також про недоліки в організації фізичного виховання на попередніх рівнях освіти.

В роботі О. Г. Лукавенка, О. В. Лобаньова, О. В. Ленська [110] в результаті аналізу фізичного розвитку студентів 1–2-х курсів медичних спеціальностей виявлено, що серед обстежених чоловіків 8,4 % мають надлишкову масу тіла та 3,4 % – дефіцит маси тіла. Серед жінок відхилення від норми зустрічаються значно частіше: 12,7 % обстежених мають надлишкову вагу, а 14,1 % – дефіцит маси тіла. На думку автора, виправлення цієї негативної ситуації лежить у площині фізичного виховання студентів та у формуванні їх позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Низький рівень фізичного розвитку більшості студентської молоді підтверджують результати дослідження О. Ю. Ажиппо [1]. М. А. Мамешина Д. В. Гузієватий [118], досліджуючи фізичний розвиток студентів, стверджує, що індекс Робінсона у дівчат 17 років та хлопців 18 років відповідає оцінці 3 бали, а дівчат 18 років – 2 бали. Таким чином, у студентів спостерігається середній рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи, а у студенток – «нижчий від середнього». Порівняльний аналіз показників функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ указує на те, що дані хлопців відповідають середньому рівню, а дівчат – нижчому від середнього.

У дослідженнях Д. В. Петрушина, Л. Г. Черкашиної [139] встановлено, що у хлопців 17 років відмічається середній рівень прояву сили, швидкості, витривалості м'язів, а у дівчат – низький. У ході дослідження показників індексу Руф'є виявлено, що рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у студентів оцінюється як низький.

Вивчення динаміки показників здоров'я студентської молоді дозволило І. І. Вовченку, Н. Ц. Тунік, Т. В. Стаднік [32] констатувати зростання захворюваності студентів за багатьма класами хвороб. Це призводить до зниження придатності юнаків до служби у Збройних Силах України, значних обмежень профпридатності молоді під час вибору професії та роботи в майбутньому, зниження рівня репродуктивного здоров'я.

Погіршення стану здоров'я студентської молоді у період складання модульного контролю підтвердили результати дослідження Л. В. Жули [66]. Так, на 20,0 % погіршилися показники розумої діяльності студентів, на 16,0 % – показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес. Також на 12,0 % погіршився показник викиду крові міокардом за індексом Кердо та на 15,0 % коефіцієнт економічності кровообігу. У працях Г. П. Грибана [49] встановлено погіршення самопочуття, підвищення рівня стомлення, зростання нервового напруження. Це у свою чергу негативно впливає на основні системи організму студентів та спричинює різні захворювання.

У роботах Г. Г. Цибіза, А. Г. Гниденка, Н. І. Чернишина [208] показано, що кількість студентів, які мають низький і нижчий від середнього рівні соматичного здоров'я, збільшилася з 59,0% у 2007 р. до 83,0% у 2009 р. Далі вчені відзначають, що у студентів у 20-річному віці «біологічний» вік перевищує паспортний на 10–15 років. У працях науковців [2, 24, 79, 150 та ін.] зазначається, що основними причинами зниження рівня здоров'я студентської молоді є не тільки соціально-економічна криза та погіршення функціонування системи охорони здоров'я, але і недостатній рівень фізичного виховання у ЗВО.

А. В. Магльований та інші автори [113, 128, 143, 146 та ін.] у своїх роботах підтверджують, що в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення через різке зростання захворюваності, збільшення смертності, відхилень генетичного походження, зниження фізичної підготовленості школярів і студентів.

Як указує Л. П. Сергієнко [183], погіршення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості.



За висновками робіт науковців [186, 190, 204, 205 та ін.] нами встановлено, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя; недооцінювання у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ЗВО, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички.

Таким чином, сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані з пошуком шляхів збереження вдосконалення здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану студентської молоді.

### **1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять із фізичного виховання**

Заняття з фізичного виховання здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності студентів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [98]. Фахівці [96, 193, 194] стверджують, що рівень інтересу студентів до фізичного виховання й спорту невисокий, і протягом навчального процесу у ЗВО спостерігається тенденція до подальшого його зниження. Така ситуація не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. За даними І. Р. Боднар, зросла кількість випадків захворюваності, зокрема на гіпертонію у 3 рази, стенокардію у 2,4 разу, інфаркт міокарда на 30 % [18].

Середня тривалість життя зараз в Україні становить 55 років у чоловіків та 63 роки в жінок. Тому і віковий період захворювань набагато помолодшав [17].

У зв'язку з негативною динамікою здоров'я студентської молоді дослідження ціннісного ставлення до фізичного виховання стає більш актуальним. Є. П. Козак [87] у своїх роботах показав, що 40,7 % студентів мають низький рівень сформованого ціннісного ставлення до фізичної культури, 30,9 % студентів – на середньому рівні, 28,4 % – на високому рівні. І. Р. Боднар акцентує увагу, що 55,3 % студентів взагалі не цікавляться фізичним вихованням [17]. У роботі Н. Л. Корж [94] встановлено показники ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання, які розраховувалися за методикою А. В. Шеболтаса). До низького рівня сформованості ціннісного ставлення належать 7,9 % учасників, нижчого від середнього – 22,6 %, середнього – 29,6 %, вищого за середній – 26,0 %, високого – 13,9 %.

За оцінкою Є. П. Козака [86], рівень сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом становить: 31,8 % – високий рівень; 35,9 % – середній рівень; 32,3 % – низький рівень. Відповідно до результатів дослідження автори стверджують, що формування ціннісного ставлення сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою та прагненню до самоаналізу й самовиховання. На практиці це забезпечує свідому поведінку, яка відображає гуманістичну спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності. Ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання сприяє перетворенню їхніх цінностей у спонукальну силу поведінки у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Низька мотивація студентської молоді відображається на відвідуваності планових занять із фізичного виховання [117, 136]. О. Р. Сидоренко [185] зазначає, що 66,7 % студентів відвідують фізичне виховання у зв'язку з необхідністю виконувати вимоги навчальної програми заради заліку. В. І. Петренко, І. І. Петренко [136] підтверджують негативну динаміку відвідуваності занять. У ході дослідження студентів Житомирського державного технологічного університету автори виявили, що 26,0 %

відвідують заняття заради отримання заліку, 12,0 % – із метою уникнення неприємностей у зв'язку з пропусками занять. Основні причини пропуску занять студентами, за даними вчених [40, 41]: 26,2 % – відсутність бажання; 24,0 % – незадовільні умови занять; 8,4 % аргументують відсутністю спортивних секцій, які їх цікавлять.

У дослідженнях С. А. Король [96] показано, що 48,6 % студентів та 82,3 % студенток Сумського державного університету відвідують заняття із фізичного виховання епізодично або взагалі не відвідують. Причому основними причинами невдоволення студентської молоді заняттями із фізичного виховання є: відсутність фізичних вправ, які більше подобаються (23,3 %); юнаки скаржаться на недостатнє фізичне навантаження (17,5 %), в той час як дівчата на завелике (11,6 %); поганий стан матеріальної бази (9,2 %); відсутність бажання (6,6 %); незадоволення методикою викладання (4,8 %) та інші (1,2 %).

Досліджуючи причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами, Н. С. Маляр [117] демонструє, що більшість студентів як 1-го (27,7 %), так і 2-го курсів (18,1 %) відвідують заняття з фізичного виховання із задоволенням, вони обрали відповідь «усе влаштовує»; 8,9 % першокурсників та 12,8 % студентів 2-го курсу вважають, що викладачі «не враховують їхніх інтересів щодо вибору фізичних вправ», що знижує їхній інтерес до відвідування практичних занять із фізичного виховання; 5,4 % респондентів 1-го курсу та 10,1 % 2-го незадоволені станом спортивного інвентарю (здебільшого це стосувалося м'ячів і тренажерів); низький рівень підготовленості викладача відзначили 1,6 % першокурсників і 2,3 % студентів 2-го курсу.

Н. Л. Корж [93, 94] закладів вищої освіти під час дослідження студентів технічних спеціальностей Запорізького національного технічного університету на питання «Якщо Ви не відвідуєте заняття з фізичного виховання, то з якої причини?» отримав таке співвідношення відповідей: лінощі – 40,0 %; тимчасове погіршення здоров'я – 27,0 %; відвідування заняття за обраним спортивним

напрямок – 15,0 %; відвідування заняття у спортивних секціях у позанавчальних закладах – 13,0 %.

За результатами опитування студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця О. Г. Ткачук [194] виявив, що 66,3 % студентів не займаються фізичними вправами через брак часу.

Студенти Тернопільського національного економічного університету надали такі відповіді: відсутність бажання (лінь) – 38,0 %, бажання відпочити з друзями (кафе, бар) – 33,0 %, відсутність компанії – 19,0 % [16]. Тобто причини небального ставлення до свого здоров'я досить багатогранні, але в цілому спостерігається відсутність у студентів інтересу до занять фізичними вправами. Особливо це простежується у студентів 1-го курсу (59,0 % хлопців 38,0 % дівчат). На 2-му курсі цей відсоток збільшується. Серед причин, які обмежують студентів у заняттях фізичним вихованням, також виділено брак часу й особиста недисциплінованість.

Така ж негативна динаміка простежується і у студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, де науковець Н. А. Кулик [104] показує невисокий рівень інтересу до фізичної культури. Лише 9,7 – 23,7 % студентів мають високий рівень інтересу до занять із фізичного виховання. Рівень інтересу до фізичного виховання студенток нижчий, ніж у чоловіків. Особливу увагу автор концентрує на тому, що «низький» рівень інтересу до фізичного виховання протягом навчання зріс у чоловіків на 2,4 %, у жінок – на 10,6 %. Одержані відповіді засвідчили, що у студентів спостерігається зниження інтересу до такого виду діяльності від курсу до курсу, намагання усунути від будь-яких видів спортивно-фізкультурної діяльності. Так, якщо на першому курсі позитивне ставлення виявили 16,5 % респондентів, то на другому цей показник знизився до 12,3 %. Негативне ставлення було притаманне 35,7 % першокурсників і 37,0 % другокурсників.

Низький рівень мотивації виявляється в дослідженнях Н. М. Зінченко [73], студентів Івано-Франківського національного медичного університету. На

питання «Скільки часу Ви готові приділити фізичному вдосконаленню?» більшість студентів (45,0 %), відповіли раз на тиждень; два рази на тиждень готові займатися 33,5 %, три рази на тиждень – 17,3 % та тільки 4,2 % опитаних готові займатися щодня. На дане питання в роботах С. Г. Пільової під час дослідженні студентів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» відповіді розподілилися: жодного разу на тиждень не займаються 13,1 % дівчат та 6,7 % юнаків; один раз на тиждень – 23,6 % дівчат та 21,2 % юнаків; два рази – 24,2 % дівчат та 8,3 % юнаків; три – 4,1 % юнаків та 11,1 % дівчат; чотири та більше – 2,9 % юнаків та 3,6 % дівчат [144].

І. П. Хлебодарова [203] стверджують, що регулярність занять фізичними вправами студентів відносно низька. Лише 9 % займаються 3–4 рази на тиждень із тривалістю заняття 1,5–2 год. Усі інші періодично займаються 1–2 рази на тиждень від 50 хв до 1,5 год. Дану динаміку підтвердили результатами анкетування Н. Я. Захожої, В. В. Пантіка. Вчені встановили, що кількість студентів, які 4–5 разів на тиждень займаються фізичними вправами, на 1-му курсі становить 3,9 %, а на 4-му курсі – 4,7 %. Студентів, які 2–3 рази на тиждень виконують фізичні вправи, значно менше на 4-му курсі. Наприклад, такий руховий режим засвідчили 48,9 % четвертокурсників порівняно з 17,0 % першокурсників. Занепокоєння викликає той факт, що 73,1 % студентів 1-го курсу та 34,0 % четвертокурсників обмежують свій руховий режим лише обов'язковими заняттями з фізичного виховання один раз на тиждень, а 54,0 % четвертокурсників зовсім не виконують фізичних вправ. Схожа динаміка виявлена і в роботах інших авторів [69, 147, 194 та ін.].

Досліджуючи чинники, які заважають займатися фізичними вправами, З. О. Козлюк [90] встановила, що відповіді студентів розподілились так: відсутність вільного часу – 59,2 %; лінощі – 33,5 %; відсутність належних умов – 25,9 %; брак вільних коштів – 20,4 %; хворобливість – 18,5 %; відсутність культу здорового способу життя – 11,2 %; відсутність бажання – 8,0 %; відсутність спортивних змагань для всіх охочих – 7,7 %; низький рівень

фізичної підготовленості – 7,6 %; низький рівень комфортності існуючих спортивних споруд – 7,2 %; недостатня кількість спортивних клубів – 6,6 %; недостатній рівень інформативності – 4,6 %.

В роботах Є. М. Нікітенка, О. Я. Нікітенка [130], під час дослідження студентів Кременчуцького державного політехнічного університету різних спеціальностей, відповіді розподілилися так: немає вільного часу (дівчата – 79,1 %, юнаки – 81,1 %); втомлююсь після навчальних занять (дівчата – 43,1 %, юнаки – 44,0 %); лінь, відсутність сили волі (дівчата – 7,3 %, юнаки – 4,2 %); не вважаю це престижним (дівчата – 14,3 %, юнаки – 11,2 %); маю попередній негативний досвід (дівчата – 15,6 %, юнаки – 13,2 %); немає друзів і знайомих, що займаються (дівчата – 13,2 %, юнаки – 9,1 %); вважаю себе нездібним (дівчата – 6,9 %, юнаки – 3,4 %); не відчуваю задоволення після занять (дівчата – 3,2 %, юнаки – 2,8 %); часто хворію (дівчата – 54,2 %, юнаки – 38,8 %); матеріальний статус сім'ї (дівчата – 1,8 %); інші причини (дівчата – 1,4 %, юнаки – 2,1 %).

О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна, проаналізували відповіді на питання «Що вас не влаштовує на заняттях із фізичного виховання?», встановили, що більшість студентів не влаштовує спрямованість занять, на що вказали 65,4 % – I курсу та 71 % – II курсу; 21,3 % студентам I курсу та 24 % – II курсу не цікаво на заняттях; 13,3 % студентів I курсу та 16,0 % II курсу не влаштовує навантаження, яке вони вважають недостатнім [193].

Т. А. Глоба [37] проаналізувала відповіді на питання анкети: «Чи вважаєте Ви необхідним внести зміни в існуючу систему фізичного виховання студентів вашого ЗВО». У результаті 94,4 % респондентів надали позитивну відповідь. При цьому 2,8 % опитаних збільшили б тривалість вивчення дисципліни «Фізичне виховання» за курсами; 47,2 % уважають за необхідність збільшити кількість практичних занять на тиждень, а саме на 2-му курсі із двох годин до чотирьох; а 50,0 % хотіли б внести зміни до навчальної програми, якіб передбачали можливість студентів самостійно обирати той чи інший вид спорту.

На думку П. М. Гунька [52], серед причин, які заважають більшості студентської молоді займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Очевидно це обумовлено тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, у підґрунтя якої закладено примусовість, тому на запитання «Вкажіть ваші пропозиції щодо покращання процесу фізичного виховання» головною відповіддю виявилась – запровадження занять за вибором (юнаки – 55,2 %, дівчата – 43,0 %). У дослідженнях Н. О. Земської [72] визначено, що кількість студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у виші, становила 67,1 %, що доводить необхідність корегування навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО, з урахуванням інтересів, мотивації і потреб студентів.

За даними низки вчених [3, 5, 14, 89 та ін.], одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження занять з фізичного виховання у ЗВО зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту. У літературних джерелах [14, 20, 44 та ін.] висвітлено, що мотивація до активної участі студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивних заходах здійснюється шляхом: створення у виші умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у спортивних заходах за інтересами; переведення студентів високого рівня спортивної кваліфікації на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту.

Таким чином, фізичне виховання студентської молоді у закладах вищої освіти України має ряд недоліків, які заважають підвищенню рівня фізичної підготовленості і покращенню здоров'я студентів. У багатьох студентів, які займаються за чинною системою фізичного виховання, відмічається відсутність стимулів, інтересів до занять фізичним вихованням, які студентивважають нецікавими і малозначущими. Тому питання вдосконалення фізичного виховання студентів ЗВО є надзвичайно актуальним. Одним із перспективних

напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

#### **1.4. Спортивні єдиноборства як перспективні засоби вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти**

Більшість науковців, досліджуючи вплив фізичного виховання на молодь, зазначають, що традиційна методика проведення занять у ЗВО недостатньо задовольняє біологічні потреби студентів протягом навчання. За даними висновків багатьох учених [18, 41, 42, 122 та ін.], перспективним напрямком удосконалення фізичного виховання студентів є використання занять зі спортивною спрямованістю, які ґрунтуються переважно на популярних серед студентської молоді видах спорту.

На думку Є. О. Карабанова [78], це стосується й аграрних вишів. З усіх функціональних ланок агропромислового комплексу найбільш трудомістким залишається сільськогосподарське виробництво. Так, частка кваліфікованих працівників у колективних господарствах України становить менше ніж третину, тоді як у промисловості – понад дві третини. Водночас у сільському господарстві помітно вищий, ніж в інших галузях агропромислового комплексу, рівень ручної праці. Так, у рослинництві праця механізаторів становить близько 25,0 %, рівень комплексної механізації у скотарстві – близько 50,0 %, у свинарстві – 65,0–70,0 %.

О. В. Зеленюк [71], дослідивши спортивні вподобання студентів Києво-Могилянської академії, дійшла висновку, що найперспективнішими видами спорту для першокурсників є плавання, шейпінг, теніс, футбол та баскетбол. Вивчаючи у цьому ж навчальному закладі спортивні інтереси студентів та студенток окремо, фахівці встановили, що найпопулярнішими видами спорту серед студентів є футбол (36,0 %), баскетбол (21,0 %) та бойові мистецтва (18,0 %), а серед студенток – шейпінг (32,0 %), плавання (19,0 %) та теніс



(12,0 %). Аналіз розподілу студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна дозволив виявити, що під час навчання 41,7 % студентів обрали для себе як засоби фізичного виховання ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс), 32,9 % – єдиноборства (боротьба самбо, бокс, кікбоксінг, тхеквандо), а 25,4 % – оздоровчий напрям фізичного виховання в циклі «Фітнес» (аеробіка, атлетизм, загальна фізична підготовка) [91].

Н. А. Кулик [104], досліджуючи питання «Якими видами спорту хотіли займатися?», виявив, що ставлення студентів до занять із фізичного виховання і спорту в цілому позитивне. Більша частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання і спорт у ЗВО потрібні і сприяють здоровому способу життя, фізичній підготовленості та покращанню здоров'я, але деякі студенти виявили негативне ставлення до заняття фізичним виховання та спортом. Найбільш популярними видами спорту, якими б студенти хотіли займатися, є: різні види спортивних ігор, легка атлетика, різні види єдиноборств, плавання, туризм, велоспорт. Автором доведено, що під впливом систематичних занять із фізичного виховання і спорту у студентів підвищується рівень опірності до захворюваності, покращуються показники фізичної підготовки та фізичного розвитку, формуються особистісні якості, позитивні риси характеру.

Актуальним змістом занять з фізичного виховання у ЗВО, на думку Н. О. Хлус [204], є степ-аеробіка. В роботах автора зазначено підвищення фізичної підготовленості, покращання фізичного здоров'я студенток порівняно з традиційною системою фізичного виховання. Рухова активність збільшилася на 5,8 %, спостерігається піднесення психічного стану студенток.

За результатами дослідження О. З. Касарди [81], визначено переваги занять скандинавською ходьбою щодо активізації рухової активності студенток закладів вищої освіти. Ефективність від занять скандинавською ходьбою встановлено за підвищенням кількості респондентів із високим рівнем рухової активності. Більшість дівчат мають високий (53,2 %) або середній (42,6 %) рівні рухової активності; спостерігається підвищення інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Після завершення педагогічного експерименту

більшість студенток мали високий і вищий від середнього рівні інтересу до фізичного виховання (76,6 %); вірогідне підвищення рівня фізичної підготовленості за всіма фізичними якостями (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидкісно-силовими якостями); вірогідне покращання роботи серцево-судинної та дихальної систем (за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ, індексу Скібінської, індексу Робінсона); підвищення кількості студенток експериментальної групи, що мають високий (10,6 %) та вищий за середній (12,8 %) рівні фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком).

Вивчаючи переваги занять спортивним орієнтуванням, С. А. Король [97] показала, що з достовірністю на рівні  $P < 0,05 - 0,001$  покращилися показники функціонального стану основних систем організму студентів: серцево-судинної системи (зменшилися значення ЧСС – у юнаків на 4,9 уд./хв, у дівчат на 5,5 уд./хв; діастолічного тиску на 5,4 мм рт. ст. і 3,83 мм рт. ст. відповідно; індексу Руф'є – на 2,99 у. о. і 2,48 у. о.); дихальної системи (збільшилося значення проби Штанге на 13,7 с у студентів і 7,3 с у студенток, проби Генчі – на 10,4 с і 5,9 с); м'язової ситеми (силовий індекс зріс на 7,2 %); центральної нервової системи (збільшився результат виконання тепінг-тесту у юнаків на 0,23 у. о. і у дівчат на 0,26 у. о., скоротився час простої сенсомоторної реакції на світловий подразник – відповідно на 36,1 мс і 34,8 мс, на звуковий подразник – на 37,8 мс і 42,9 мс, складної сенсомоторної реакції у юнаків на 117,4 мс, у дівчат – на 109,4 мс). Також заняття сприяли зростанню показників психічних функцій: обсягу уваги, зорової оперативної пам'яті та обсягу короткочасної пам'яті.

Н. В. Петренко [137] стверджує про позитивний вплив на організм студентів занять аквафітнесом – рівень фізичного стану у процесі занять покращився на 30,9 %. Психофізіологічна підготовка також зазнала змін: зросла розумова працездатність (за тестом Анфімова), зосередженість, стійкість і концентрація уваги та рівень упрацьованості.

Г. О. П'ятничук [132] обґрунтував необхідність застосування засобів легкої атлетики у процесі фізичного виховання студентів. Вірогідно зросла

кількість осіб із задовільними і добрими оцінками: силова підготовленість покращилася на 35,8 % у дівчат та на 4,8 % у юнаків, швидкісна підготовленість – на 16,2 % у дівчат та на 14,1 % у юнаків, спритність – на 52,1 % та 56,1 % у дівчат та юнаків відповідно, гнучкість – на 73,7 % у дівчат та більше ніж у 2 рази у юнаків, витривалість – майже у два рази у дівчат та на 72,5 % у юнаків. Схожа тенденція спостерігається в роботі А. В. Яловича [212].

О. С. Сабіров [178] у своїй роботі щодо формування рухових умінь і навичок студентів ЗВО у процесі занять із регбі показав позитивні зміни зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання та спорту. У результаті занять підвищилася кількість студентів із високим рівнем фізичної підготовленості на 62,9 %; покращилася робота серцево-судинної та дихальної систем (за пробами Штанге, Генчі, ЖСЛ).

Дослідження вчених В. О. Андрійцева, В. І. Фетісова, І. Й. Малинського, В. В. Яременка [4, 116, 214] свідчать, що сучасні види єдиноборств, такі як боротьба самбо, бойове самбо, дзюдо, вільна боротьба, що характеризуються тренувальною роботою, спрямованою на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичний розвиток, покращання здоров'я, самозахист, користуються високою популярністю серед сучасного студентства – у результаті анкетування виявлено, що понад 57,0 % студентів бажають займатися видами єдиноборств.

Враховуючи високий інтерес студентів до єдиноборств на заняттях з фізичного виховання у ЗВО, Л. М. Балушка [13] констатує, що завдяки засобам спортивної боротьби у хлопців відбулися достовірні зміни за всіма показниками фізичної підготовленості.

Позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо І. М. Коваленко [83] показала у статистично-вірогідному підвищенні рівня розвитку рухових якостей та стану здоров'я студентської молоді. Після впровадження програми виявлено суттєві відмінності у показниках сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг на 30 м), спритності (човниковий

біг 4 x 9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), що підтверджує ефективність занять з елементами дзюдо. Ряд науковців [68, 176, 196 ті ін.] підтверджує позитивний вплив занять боротьбою дзюдо на підвищення працездатності студентів, формування рухових умінь, розвиток фізичних якостей.

Значний інтерес студентів спостерігається і до занять із фізичного виховання, зміст яких побудований на оволодінні техніко-тактичними діями боксу. Дослідження О. В. Донець [63] продемонстрували достовірні зміни ергометричних і функціональних показників спеціальної підготовленості боксерів, збільшення інтегрального показника реакції кардіореспіраторної системи на 13,8 %. До переваг занять боксом, на думку Д. В. Петрушина [138], належать позитивні достовірні зміни у рівні фізичної підготовленості під час виконання контрольних нормативів, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (з 45,8 до 50,8 разів), стрибок у довжину з місця (з 225,3 до 250,2 см), робота на мішку за 10 с (з 41,3 до 49,9 ударів), вистрибування з присіду (з 17,4 до 15,9 разів), човниковий біг 4 x 9 м (з 12,6 до 11,9 с, поштовх ядра 4 кг (з 7,1 до 7,5 м), підтягування на перекладині (з 12,7 до 20,6 разів), стрибки на скакалці за 30 с (із 68,3 до 79,1 разів).

О. В. Донець, Д. В. Петрушин, І. М. Рясна [63, 138, 177] рекомендують практикувати у ЗВО на заняттях із фізичного виховання бокс, кікбоксинг. Автори стверджують, що дані єдиноборства сприяють розвитку кардіореспіраторної системи, швидкісно-силових якостей, підвищенню функціональної підготовленості, зниженню ЧСС, підвищенню загальної і спеціальної фізичної працездатності.

Зацікавленість студентів у заняттях боротьбою самбо та бойовим самбо зазначається в дослідженнях [51, 68, 196, 197]. Е. В. Царик [206] указує на позитивні сторони вивчення боротьби самбо у виші, а саме: теоретичний матеріал, який вивчають студенти, допомагає вивченню інших дисциплін: анатомії, фізіології, фізики. Практичні заняття сприяють підвищенню рухової активності студентів: 69,8 % почали робити ранкову гімнастику; 61,1 % –

займатися спортивними іграми; 48,4 % – виконувати оздоровчі пробіжки. Заняття боротьбою самбо, на думку автора, на відміну від інших спортивних дисциплін, сприяє згуртуванню групи.

Р. А. Тронь вважає, що у сучасних складних умовах міжнародних відносин та проведення АТО у східній частині України заняття боротьбою самбо у ЗВО стають більш актуальними. А. Н. Кустов [105] зазначає, що боротьба самбо як природний вид фізичних управ має прикладну спрямованість і використовується для військово-фізичної підготовки в армії і поліції майже всіх країн світу. Арсенал техніко-тактичних дій, рекомендованих і використовуваних у процесі прикладної підготовки, як правило, включає захист від різних видів нападу, а також кидки, удари, больові і задушливі прийоми. Застосування спеціального захисного спорядження для вивчення і вдосконалення техніки самбо сприяє наближенню процесу навчання до реальних ситуацій і не знижує якості виконання прийомів. Використання технічних засобів навчання та контролю знань у поєднанні з методами проблемного навчання і програмування дозволяє активізувати процес теоретичної підготовки студентів-самбістів, сприяє підвищенню інформативності і наочності, забезпечує оперативний контроль знань із досліджуваних питань.

Таким чином, навчальні заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у ЗВО на основі застосування засобів боротьби самбо сприятимуть розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей студентів, покращанню їх здоров'я, розумової та фізичної працездатності, підвищенню ефективності навчальної діяльності.

## **Висновки до розділу 1**

1. Аналіз керівних документів показав, що в Україні сформовано програмно-нормативну базу, в якій визначено державну політику у сфері фізичного виховання у ЗВО, що впроваджується шляхом реалізації Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку

фізичної культури і спорту, Державної програми розвитку фізичної культури і спорту та інших державних актів із питань фізичного виховання.

2. За результати вивчення літературних джерел з'ясовано, що заняття із фізичного виховання у ЗВО сприяють: підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я студентів; підтриманню їх високої працездатності протягом усього періоду навчання; формуванню потреби у систематичних заняттях фізичними вправами; подоланню негативних соціальних явищ серед молоді.

3. Висновки наукової діяльності, присвяченої дослідженню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із фізичного виховання, засвідчили, що більшість студентів ЗВО систематично пропускають заняття з фізичного виховання через відсутність інтересу і бажання до традиційних занять з фізичного виховання, лінощі, незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій, які цікавлять студентів, та з інших причин.

Аналіз наукової літератури показав, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ЗВО, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички.

4. Вивчення літературних джерел дозволяє дійти висновку, що одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження занять із фізичного виховання у ЗВО зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

З'ясовано, що використання засобів боротьби самбо під час навчальних занять із фізичного виховання у вищих освітніх закладах дозволить покращити

функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість студентів, їх працездатність, сформуванню позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом, покращити показники спортивної підготовленості.

Матеріали розділу опубліковано у працях [43, 45, 46, 47, 55, 56, 57, 58, 131].

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ У ПЕРШОМУ РОЗДІЛІ**

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівня акредитації // Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків, 2015. С. 5–8.

2. Азаренкова В. М., Колишкін О. В. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Сумського педінституту : Зб. матер. міжнар. наук. симпоз. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». Одеса, 1998. С. 71–72.

3. Акишин Б. А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе // Культура физическая и здоровье. 2008. № 4. С. 17–18.

4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2016. 20 с.

5. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» // ТПФК. 2002. № 2. С. 47–54.

6. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. Вип. 5. С. 3–7.

7. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. Вип. 1. С. 66–69.
8. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. Вип. 1. С. 17–21.
9. Архіпов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства // Тези доп. ІХ Міжнар. наук. конф. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, 2005. С. 880.
10. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 224 с.
11. Баймухаметов Р. М., Лопатин Е. В. Оценка функционального состояния спортсменов, занимающихся гиревым спортом // Тезисы докл. науч. конф. за 2003 год. 2004. С. 153–154.
12. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2011. № 6. С. 8–11. URL : <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd>.
13. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. Вип. 5. С. 4–11.
14. Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2005. № 5. С. 50–53.
15. Барыбина Л. Н., Церковная Е. В., Блинкин И. Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2008. № 4. С. 35–37.



16. Біліченко О. О. Порівняльний аналіз фізіологічних показників тренуваності у студентів перших курсів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 9. С. 15–18.

17. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навчальний посібник для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Львів, 2013. 187 с.

18. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 19 с.

19. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2012. № 1. С. 22–25.

20. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 20 с.

21. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2009. 23 с.

22. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. на здобуття ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 20 с.

23. Борейко Н. Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 14–19.

24. Будаг'янц Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. С. 15–18.

25. Булатова М. М., Литвин А. Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования: зб. наук. пр. «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту». Харків, 2003. № 19. С. 57–70.

26. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2004. № 1. С. 4–9.

27. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорт : автореф. дис. на здобуття ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2010. 22 с.

28. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: монографія. Київ, 2002. 468 с.

29. Виноградський Б. А., Ріпак І. М., Швай О. Д. Педагогічні методи вдосконалення рухової активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2000. № 10. С. 25–29.

30. Власов Г. В. Вивчення динаміки спортивних уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів // Науковий вісник Донбасу : електронне наукове видання. 2011. № 1 (13). – URL: [www.alma-mater.lnpu.edu.ua](http://www.alma-mater.lnpu.edu.ua).

31. Вовченко І. І., Стаднік Т. В. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2008. № 8. С. 39–41.

32. Вовченко І. І., Тунік Н. Ц., Стаднік Т. В. Стан здоров'я студентів коледжів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 33–36.

33. Войнер Ю. Совершенствование системы физического воспитания в польских высших учебных заведениях // Междунар. сб. научн. трудов. Минск, 2000. Вып. 1. С. 25–30.

34. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ, 2008. 256 с.

35. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ, 2002. 296 с.

36. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси, 2003. 352 с.

37. Глоба Т. А. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(1). С. 60–63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2015\\_129%281%29\\_\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129%281%29__15).

38. Глущенко Н. В., Маліков М. В. Корекція функціонального стану студентів 19–20 років засобами кондиційного тренування (на прикладі плавання) // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 9. С. 26–30.

39. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. № 9. С. 37–39.

40. Грибан Г. П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / зб. наук. пр. за матеріалами V Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації». Херсон, 2011. С. 97–101.

41. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. 592 с.

42. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.

43. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Анкета щодо вивчення здорового способу життя студентської молоді. Житомир, 2007. 20 с.

44. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 219–222.

45. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Фізична підготовленість і стан здоров'я студентів в умовах забрудненого навколишнього середовища // Наук.-практ. конф. «Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології». Одеса, 2004. С. 74–77.

46. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 425–428.

47. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи». Київ, 2011. С. 99–104.

48. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. Дніпропетровськ, 2004. № 7. С. 130–132.

49. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді // Наук.-метод конф. «Проблеми фізичного виховання студентів». Дніпропетровськ, 2003. С. 25–26.

50. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Плотіцин К. В. Активізація навчальної діяльності студентів спеціальної

медичної групи: зб. наук. пр. «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології». Луцьк, 2011. Вип. 6. С. 67–75.

51. Грязев М. В., Лотарев А. Н., Афонина И. П. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: учебн. пособие. Тула, 2006. 112 с.

52. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту : зб. наукових праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Т 3. Вип. 8. С. 83–87.

53. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2003. 334 с.

54. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. // Інформац. зб. Міністерства освіти України. 2006. С. 9–15.

55. Дзензелюк Д. О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв // Молода спортивна наука України, Львів. 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 43–46.

56. Дзензелюк Д. О. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4(29). С. 316–321.

57. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 13(40). С. 69–73.

58. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А.П. Аналіз мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами студентів-аграріїв // Біологічні дослідження – 2014 : матеріали V всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів (м. Житомир, 4–5 березня 2014 р.). Житомир, 2014. С. 465–467.

59. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф.

дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2006. 23 с.

60. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Тюмень, 2006. 177 с.

61. Домашенко А. В. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України III–IV рівнів акредитації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. № 22. С. 53–57.

62. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.

63. Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» Львів, 2015. 20 с.

64. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.

65. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України» Львів, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 81–85.

66. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2010. 20 с.

67. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2002. 20 с.

68. Закорко І. П., Шаповалов Б. Б., Журавель О. В. Спортивний розділ самбо і дзюдо : інструктивно-методичні матеріали до практичних занять. Київ, 2005. 20 с.

69. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 22 с.

70. Захаріна Є. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання студентів // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2007. № 4. С. 55–59.

71. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2004. 21 с.

72. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5(1). С. 26–30.

73. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання і спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2016. Вип. 20. Т. 1, 2. С. 213–217.

74. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.

75. Іванова Л. І., Сущенко Л. П. Фізкультурно-оздоровча робота як пріоритетний напрям фізичного виховання у школі // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні технології навчання в початковій освіті». Київ, 2006. С. 49–51.

76. Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-103 від 14.04.2000 р.

77. Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів із різним рівнем фізичної підготовки // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 73–77.

78. Карабанов Є. Аналіз процесу фізичного виховання у вищих аграрних навчальних закладах: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України». Львів, 2013. Вип. 17. Т. 2. С. 67–70.

79. Карпюк І. Ю. Вивчення рівня фізичної працездатності студентів з відхиленнями в стані здоров'я // Вісник НТУУ «КПІ» «Філософія, психологія, педагогіка». 2005. № 1(13). С. 205–210.

80. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2007. № 2. С. 44–47.

81. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 20 с.

82. Кирильченко С. М., Аркуша А. О. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом // Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 12. С. 35–41.

83. Коваленко І. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня:



автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. та с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2014. 20 с.

84. Ковальчук В. Я. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Молодіжний науковий вісник. 2010. С. 22–25.

85. Кожевнікова Л. К., Лапшинська Н. О. Кредитно-модульна система – європейський критерій оцінювання якості знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання» // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». 2007. № 6. С. 138–140.

86. Козак Є. П. Особливості та педагогічні умови формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури // Наук. праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звіт. наук. конф. викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський, 2010. Вип. 9. Т. 6. С. 83–84.

87. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 23 с.

88. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 16 с.

89. Козлов А. В., Лотоненко А. В., Щербакова И. Б. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности: сб. научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» / под ред. С. С. Ермакова. Харьков, 2009. № 2. С. 54–58.

90. Козлюк З. О., Дзензелюк Д. О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання: зб. наук. пр. І

Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. «Студентська спортивна наука – 2015». Житомир, 2015. С. 82–85.

91. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений: сборник научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» / под ред. С. С. Єрмакова Харьков, 2006. № 4. С. 108–114.

92. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 6. С. 70–74.

93. Корж Н. Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015. Вип. 129(3). С. 171–174.

94. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2016. 269 с.

95. Коритко З. І., Поп Р. З. Вплив занять баскетболом на морфо-функціональний стан школярів 11–12 років // Матеріали V науч.-практ. междунар. конф. «Адаптационные возможности детей и молодежи». Одесса, 2004. С. 118–121.

96. Король С. А. Мотивація студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2011. Вип. 91. Т. 1. С. 235–238.

97. Король С. А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. на

здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 19 с.

98. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням // Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 106–109.

99. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2003. 180 с.

100. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 7. С. 45–49.

101. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Тернопіль, 1997. С. 30–31.

102. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации». Минск, 2009. С. 150–152.

103. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.

104. Кулик Н. А. Інтерес студентів до занять з фізичного виховання і спорту у ВНЗ // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 11. С. 84–87.

105. Кустов А. Н. Прикладная подготовка самбистов : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Москва, 1988. 24 с.

106. Куц О. С., Кузнєцова О. Т. Фізична активність та розумова працездатність студентів // Молода спортивна наука України. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 4. С. 136–142.

107. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2006. № 9. С. 167–169.

108. Лисяк В. М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту». Харків, 2009. № 7. С. 92–95.

109. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2007. 203 с.

110. Лукавенко О. Г., Лобаньова О. В., Ленська О. В. Аналіз фізичного стану та фізичного розвитку студентів 1–2 курсу медичних спеціальностей // Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Іноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» / за ред. А. В. Огнистого. Тернопіль, 2014. С. 40–42.

111. Маглеваний А. В., Шимечко І. М., Боярчук А. М., Іваночко О. Ю. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту». Харків, 2011. № 2. С. 78–80.

112. Магльований А. В., Галайтатий Г. Д., Сафронова Г. Б., Дуліба О. Б. Розподіл тижневого часу на фізичні і розумові навантаження, як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // Валеологія. Тернопіль, 1997. № 2. С. 21–28.

113. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами

// Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 1. С. 80–83.

114. Магльований А., Белов В., Котова А. Організм і особистість. Діагностика та керування. Львів, 1998. 254 с.

115. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2010. 24 с.

116. Малинський І. Й. Індивідуальні особливості функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю (включаючи вікові відмінності): автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.

117. Маляр Н. Порівняльний аналіз мотивів студентів 1-го та 2-го курсів вищого навчального закладу економічного профілю до відвідування занять із фізичного виховання: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» /уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк, 2015. № 1(29). С. 54–57.

118. Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ І–ІІ рівня акредитації // Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків, 2016. С. 100–108.

119. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2008. № 2. С. 82–84.

120. Мицкан Б. М., Презлята Г. В., Кловата М. М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання. 2006. № 2. С. 75–80.

121. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // Український науковий журнал. 2011. № 3. С. 318. URL : [http://www.social-science.com.ua/зміст/13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011).

122. Міщук Д. М., Бойко Г. Л., Анікеєнко Л. В. Досвід використання новітніх технологій в організаційному та методичному забезпеченні дисципліни «Фізичне виховання» у Національному технічному університеті України «КПІ» // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 4. С. 94–100.

123. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмета «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 117–120.

124. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / за ред. В.І. Мудріка. Київ, 2010. 192 с.

125. Мунтян В. С. Fight-fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 1. С. 94–99.

126. Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияния // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 6. С. 44–47.

127. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового Закону України «Про вищу освіту» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. 1. С. 222–226.

128. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 113–116.

129. Населення України. 2011 // Демографічний щорічник. Київ, 2012. 442 с.

130. Нікітенко Є. М., Нікітенко О. Я. Мотивація студентів політехнічного вузу до самовдосконалення засобами фізичного виховання на початковому етапі навчання // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 3. С. 83–86.

131. Опанасюк Ф. Г., Дзензелюк Д. О., Курило Т. В., Скорий О. С. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник; за ред. Ф. Г. Опанасюка. – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. – 300 с.

132. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2015. 20 с.

133. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2015. 17 с.

134. Панчішна О. К., Жестков С. Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 9. С. 115–118.

135. Перепецкая Т. Влияние занятий в физкультурно-оздоровительных группах на показатели физического развития и физической подготовленности школьников // Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, 2000. С. 409.

136. Петренко В. І., Петренко І. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6. С. 87–91.

137. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 20 с.

138. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12–13 років в річному циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

139. Петрушин Д., Черкашина Л. Удосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 16–17 років // Слобожан. наук.-спорт. вісн. 2012. № 4. С. 74–79.

140. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичного виховання різних груп населення». Київ, 2011. 40 с.

141. Пилипей Л. П., Шаповал М. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 100–105.

142. Пилипчук В. В., Августинович М. Б., Курінов О. Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 4. С. 122–125.

143. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 22 с.

144. Пільова С. Г. Роль фізичної культури в житті студентів інституту мов світу // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 3. С. 216–219.



145. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізичне виховання: навч. посібник. Житомир, 2010. 472 с.

146. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивна медицина. 2006. № 2. С. 3–14.

147. Повар О. Мотиваційно - ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту // Зб. наук. пр. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Луцьк, 2012. № 1(17). С. 50–55.

148. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України № 80: затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р.

149. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затв. наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 р. № 161.

150. Попрошаєв О. В. та ін. Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2007 по 2009 роки // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 4. С. 115–119.

151. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Каратаєва Д. О., Фішев С. О. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. С. 74–77.

152. Приймаков А. А., Коленков А. В., Мачаидзе Э. П. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2006. № 2. С. 99–103.

153. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М., Мартин П. М., Завидівська Н. Н., Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б., Данилевич М. В.,

Сосіна В. Ю., Кухтій А. О. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Є. Приступи. Дрогобич, 2010. 448 с.

154. Присяжнюк С. І., Краснов В. П. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету // Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи». Київ, 2005. Ч. 2. С. 27–29.

155. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. Київ, 2015. С. 37.

156. Про Вищу освіту : Закон України затв. 01.07.2014 р.

157. Про вищу освіту: Закон України від 17 січня 2002 р. № 2984-III

158. Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році: наказ Міністерства освіти і науки України від 14 березня 2005 р. № 151.

159. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27 листопада 2008 р. № 1078.

160. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 р. № 4.

161. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти : рішення колегії Міністерства освіти України від 23 квітня 1997 р. № 7/6-18.

162. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347.

163. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148.

164. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністра освіти і науки України від 09.07. 2009 року. № 642.

165. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України: лист Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 2009 р. № 1/9-582.

166. Про освіту: Закон України від 23 травня 1991 р. № 1060-ХІІ (зі змінами і доповненнями).

167. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21.07.2008 р. № 640 / 2008.

168. Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України відповідно до існуючої нормативно-правової бази: рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 25 березня 2004 р. № 4/3-22.

169. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від. 24.12.1993 р.

170. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3809-ХІІ.

171. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (зі змінами та доповн.) // Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С. 80.

172. Пронтенко К. В. Динамика показателей физического развития и функционального состояния курсантов ВВУЗ операторского профиля на этапе первоначального обучения под воздействием занятий гиревым спортом // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. № 5. С. 111–115.

173. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под ред. Р. Т. Раевского. Одесса, 2008. 556 с.

174. Раєвський Р. Т., Третьяков М. О., Канішевський С. М. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

175. Раєвський Р., Свирид Є., Канішевський С. Державне тестування фізичної підготовленості як фактор поліпшення фізичного виховання студентської молоді // Тези допов. Всеукр. наук.-практ. конф. «Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття». Київ, 1998. С. 108–109.

176. Романова Н. Ф. Впровадження навчально-виховних програм щодо формування здорового способу життя у студентському середовищі // Матеріали наукової конференції «Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров'я: як Україні досягти європейського рівня якості послуг». Київ, 2007. С. 158–164.

177. Рясна І. М. Позатренувальні засоби підвищення функціональної підготовленості боксерів високої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Донецьк, 2013. 20 с.

178. Сабіров О. С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2015. 20 с.

179. Салатенко І. О. Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів // Матеріали ХІ Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2011. Т. 1. С. 138–140.

180. Сапожник О. А., Митчик О. П. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / редкол.: І. Я. Коцан та ін. Луцьк, 2011. Вип. 5. С. 81–84.

181. Свіргунець Є. М., Третько В. В., Кисельов В. Д. Реалізація положень Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» в університеті // Вісник Технологічного університету Поділля. Наук. журнал. Хмельницький, 2001. № 5. Ч. 3. С. 7–14.

182. Семенов А. Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании : дисс. на соискание учён. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Спб., 2001. 487 с.

183. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Харків, 2007. 271 с.

184. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ, 2010. 776 с.

185. Сидоренко О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'язберезувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків, 2016. С. 160–166.

186. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1–2-го курсу навчання // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 166–169.

187. Синиговец В. И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2009. № 2. С. 91–94.

188. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук. Київ, 2002. 193 с.

189. Соловей А. В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2002. 20 с.

190. Сущенко Л. П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації // Науковий журнал

«Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту». Харків, 2007. № 6. С. 276–279.

191. Темченко В. А., Сиренко Р. Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 3. С. 99–102.

192. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.

193. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Стан та основні напрямки модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізичне виховання у сучасній школі. 2011. № 6. С. 2–5.

194. Ткачук О. Г. Мотиваційно-ціннісна складова фізичної підготовки майбутніх лікарів // Молодий вчений. 2016. № 6. С. 469–472.

195. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2011. 20 с.

196. Тронь Р. А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» Київ, 2014. 20 с.

197. Троянов К. В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Москва, 2002. 170 с.

198. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ, 2005. 19 с.

199. Фетісов В. І. Індивідуалізація використання ударних мікроциклів контрольно-підготовчого мезоциклу підготовки кваліфікованих борців :

автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 14.00.01 «Акушерство и гинекология». К., 1998. 17 с.

200. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие. Київ, 2006. 240 с.

201. Фізичне виховання – здоров'я нації. Цільова комплексна програма : Указ Президента України від 1 вересня 1998 р. № 963.

202. Хіміч І. Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів у технічних вузах // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 131–134.

203. Хлебодарова І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентської молоді : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України» / за ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 173–178.

204. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.

205. Хотієнко С. В., Вовк А. В., Азанова-Фролова Т. Д. Анатомо-фізіологічні параметри та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 5. С. 103–107.

206. Царик Е. В. Методика физического воспитания студентов медицинского института, специализирующихся по ботьбе самбо : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1991. 22 с.

207. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.

208. Цыбиз Г. Г., Гниденко А. Г., Черныш Н. И. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 6. С. 74–79.

209. Чистякова М. О. Побудова тренувального процесу, спрямованого на підвищення спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 21 с.

210. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Львів, 1996. 220 с.

211. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль, 2000. 184 с.

212. Яловик А. В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 20 с.

213. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 5. С. 121–125.

214. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

215. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 5. С. 121–124.

216. Balsevich V. K., Balsevich V. K., Progoniuk L. N. Experimental Substantiation of Schoolchildren Physical Education's Sportization // 7-th



International Congress of Physical Education & Sport. – Komotini, Greece, 1999. P. 187.

217. Baranov V. V. Weightball Exercises As the Means of Developing Students Professionally-applied Abilities // 3-rd International Scientific-applied Conference «Conditions And Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens, 2002. P. 7.

218. Bergh U., Ekblom B. Influence Of Muscle Temperature On Maximal Muscle Strength And Power Output in Human Skeletal Muscles // Acta Physiol. Scand. 1999. Vol. 107. P. 33–37.

219. Bouchard C., Taylor A. W., Simoneau J.-A., Dulac S. Testing Anaerobic Power and Capacity // Physiological Testing for Elite Athlete. Human Kinetics, 1997. P. 175–221.

220. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie Czlowieka i Jego Diagnostyka. Efekty Zdrowotne Actywnosci Ruchowej. Radom, 2003. 533 p.

221. Coggan A. R., Williams B. D. Adaptations to Endurance Training : Substrate Metabolism During Exercise // Exercise Metabolism. Human Kinetics, 1999. P. 177–210.

222. De Vries H. A., Housh T. J. Physiology of Exercise. WCB Brown and Benchmark. Pueblo, 1994. 636 p.

223. Dintiman G., Ward B. Sports Speed : Third Edition. Human Kinetics, 2003. 272 p.

224. Jagiello Wladyslaw, Jakub Banach The Influence of Creatine Supplementation on The Growth of Muscle Strength in Men Practicing Body-Building // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. №8. С. 179–182.

225. Sale D. G. Neutral Adaptation to Strength Training // Strength and Power in Sport. Oxford, 1992. P. 249–265.

226. Toshio Seaki. The Characteristics of Sociological Research on Sport Organization in japan // International Review For The Sociology of Sport. 1999. Vol. 25. №25. P. 109–123.

227. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psychology : Third Edition. Human Kinetics, 2003. 586 p.

228. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport And Exercise. Champaign, 2004. 726 p.

229. Zebrowski P. T. Symbol of Symmetrical Development : the reception of the YMKA in Poland // The International Journal of The History of Sport, 1997. Vol. 8. № 1. P. 96–110.

## РОЗДІЛ 2

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОТРЕБ І МОТИВІВ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Методи та організація дослідження

Для реалізації поставленої мети роботи було використано такі методи наукових досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; тестування показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний); методи математичної статистики.

*Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури* проводилися з метою вивчення сучасного стану системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Основну увагу було зосереджено на вивченні: програмно-нормативних основ фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України; впливу занять із фізичного виховання на показники фізичного стану студентської молоді; мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із фізичного виховання; напрямків удосконалення системи фізичного виховання студентів. Результати аналізу літературних джерел дали можливість визначити об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

*Анкетування* проводилося за особисто розробленою анкетною (додаток А) згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень [88]. Анкета містить 10 запитань і призначена для виявлення недоліків чинної системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів та пошуку шляхів її вдосконалення. В анкетуванні взяло участь 435 студентів (238 чоловіків і 197 жінок) Житомирського національного агроекологічного університету (ЖНАЕУ), які навчалися на II курсі різних факультетів (основне відділення). Анкетування проводилося у 2014–2016 роках.

*Педагогічне спостереження* проводилося протягом усього терміну дослідження, застосовувалося під час оцінювання ефективності чинної системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Упродовж формуючого експерименту основна увага зверталась на: особливості виконання студентами запропонованих засобів авторської методики; правильність виконання вправ та дозування величини навантаження відповідно до фізичної підготовленості, фізичного розвитку студентів та залежно від етапу авторської методики; реакцію організму на навантаження; дотримання організаційно-методичних вимог під час реалізації запропонованої методики. Об'єктом спостереження були студенти I і II курсів чоловічої та жіночої статі.

*Тестування показників фізичної підготовленості* студентів проводилося на спортивній базі ЖНАЕУ за такими вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині (чол.), згигання і розгигання рук в упорі лежачи (жін.) біг на 3000 м (чол.), на 2000 м (жін.), човниковий біг 4 x 9 м, піднімання всід за 1 хв, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів проводилось відповідно до вимог тестів і нормативів навчальної програми. Тестування відбувалося у першій половині дня. Форма одягу – спортивна. Результати фіксувалися викладачами кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ (табл. 2.1).

*Біг на 100 м.* Вправа для перевірки рівня розвитку швидкості. За командою «На старт» студенти ставали на стартову лінію у положення високого старту і зберігали нерухомий стан. За сигналом стартера вони якнайшвидше долали задану дистанцію. У забігу брали участь два учасники, час кожного фіксувався окремо. Дозволялась тільки одна спроба. Результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до десятих часток секунди. Вправа виконувалася на стадіоні з дотриманням усіх санітарно-гігієнічних норм. Обладнання: секундомір із точністю до 0,1 с, стартовий прапорець.

Силові якості студентів визначалися за результатами підтягування на перекладині (чол.), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.), піднімання всід за 1 хв (чол., жін.).

*Підтягування на перекладині.* Студент ставав під снарядом на лаву і хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягувався до такого положення, коли його підборіддя знаходилось над перекладиною. Потім студент повністю випрямляв руки, опускаючись у вис. Результатом тестування була кількість безпомилкових підтягувань. Кожному студентові дозволявся лише один підхід до перекладини. Не дозволялось розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами. Обладнання: перекладина діаметром 2–3 см, магnezія.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* виконувалось із вихідного положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. Для виконання надається одна спроба. Результатом тестування була кількість безпомилкових згинань і розгинань рук. Рахунок оголошувався після фіксації вихідного положення (руки прямі) і був дозволом на продовження виконання вправи. Під час згинання рук необхідно було торкатися грудьми опори. Заборонялося торкатися опори стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, лягати на підлогу. Обладнання: рівний дерев'яний майданчик.

*Піднімання всід за 1 хв.* Студент лягав спиною на мат, ноги зігнутих колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди «Можна» студент переходив у положення сидячи торкався ліктями колін, потім знову повертався у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертався у положення сидячи. Результатом тестування була кількість підйомів протягом 1 хв. Обладнання: секундомір, гімнастичний мат.

Швидкісно-силові якості студентів оцінювалися за результатами *стрибка у довжину з місця* (чол., жін.). Студент ставав носками до лінії, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибав якомога далі. Результатом тестування була дальність стрибків сантиметрах у кращій із двох спроб. Місця відштовхування і приземлення були на одному рівні. Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах.

*Біг на 2000 та 3000 м* застосовували для перевірки рівня витривалості у студентів. За командою «На старт» студенти ставали до стартової лінії положення високого старту, за командою «Руш» – починали біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до 1 с. Біг виконувався по бігових доріжках стадіону. Обладнання: секундомір, стартовий прапорець.

*Човниковий біг 4 x 9 м* застосовувався для перевірки рівня розвитку спритності у студентів. За командою «На старт» студент займав положення високого старту за стартовою лінією; за командою «Руш» виконував біг 9 м до другої лінії, брав один із двох дерев'яних кубиків, що лежали у колі, повертався бігом назад і клав його у стартове коло. Потім виконував біг за другим кубиком, взявши його, повертався назад і клав у стартове коло. Результатом тестування був час від старту до моменту, коли студент поклав другий кубик у стартове коло. Результат визначався за кращою із двох спроб. Кубик слід було класти в півколо, а не кидати. Час проходження дистанції фіксувався з точністю до 0,1 с. Обладнання: секундомір, бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 см).

*Нахил тулуба вперед із положення сидячи* характеризує рівень гнучкості студентів. Студент сидів на підлозі босоніж, відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовували до підлоги вертикально. Руки лежали на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» студент плавно нахилився

вперед, не згинаючи ніг, намагався дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу утримували протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторювався двічі. Якщо студент згинав ноги в колінах, спроба не зараховувалась. Обладнання: накреслена на підлозі лінія і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Таблиця 2.1

### Нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Біг на 2000 м, хв, с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжинуз місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Човниковий біг4 x 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Нахили тулуба вперед ізположення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Тестування фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я студентів здійснювалося за показниками довжини тіла, маси тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), кистьової динамометрії, частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, систолічного та діастолічного артеріального тиску (АТ), часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с, індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона.

Дослідження показників фізичного стану студентів проводилось у медичному пункті медичним персоналом у першій половині дня. Застосовувалися такі прилади: ваги електронні (ORION O6-09BF, max. 180 kg) із точністю до 100 г, зростомір (Р № 175, ціна поділки 1 см), ручний динамометр (ДРП-120; ціна поділки 2 кгс), електронний спірометр («SPIROPRO», BTL-08), електронний тонометр («Microlife», BP 3AG1).

Індекс маси тіла (ІМТ) визначався у  $\text{кг}/\text{м}^2$  за формулою

$$\text{ІМТ} = \text{маса тіла} / \text{довжина тіла}^2 \quad (2.1)$$

Ранжування індексу маси тіла здійснювалося за табл. 2.2.

Таблиця 2.2

### Ранжування індексів маси тіла

Характеристика маси тіла	ІМТ
<b>Дефіцит маси тіла</b>	<b>&lt;18,50</b>
Виражений дефіцит маси тіла	<16,00
Недостатня маса тіла	16,00–18,49
<b>Норма</b>	<b>18,50–24,99</b>
Зайва вага	>25,00
Передожиріння	25,00–29,99
<b>Ожиріння</b>	<b>&gt;30,00</b>
Ожиріння I ступеня	30,00–34,99
Ожиріння II ступеня	35,00–39,99
Ожиріння III ступеня	>40,00



Життєвий індекс (ЖІ) визначався у мл/кг за формулою

$$\text{ЖІ} = \text{ЖЄЛ} / \text{маса тіла} \quad (2.2)$$

Силовий індекс (СІ) визначався у відсотках за формулою

$$\text{СІ} = \text{кистьова динамометрія} / \text{маса тіла} \quad (2.3)$$

Індекс Робінсона (ІР) визначався в у.о. за формулою

$$\text{ІР} = (\text{ЧСС} \times \text{АТ сист.}) / 100, \quad (2.4)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за 1 хв (уд./хв),

АТ сист. – артеріальний систолічний тиск (мм рт.ст.).

Рівень фізичного здоров'я оцінювався у балах за методикою Г. Л. Апанасенка [8] (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

### Ранжування рівнів фізичного здоров'я (бали)

Показники функціонального стану		Рівень фізичного здоров'я				
		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	чол.	18,9 і <	19,0–20,0	20,1–25,0	25,1–28,0	28,1 і >
	жін.	16,9 і <	17,0–18,0	18,1–23,8	23,9–26,0	26,1 і >
Оцінка в балах		–2	–1	0		
ЖІ, мл/кг	чол.	50 і <	51–55	56–60	61–65	66 і >
	жін.	40 і <	41–45	46–50	51–55	56 і >
Оцінка в балах		–1	0	1	2	3
СІ, %	чол.	60 і <	61–65	66–70	71–80	81 і >
	жін.	40 і <	41–50	51–55	56–60	61 і >
Оцінка в балах		–1	0	1	2	3
ІР, у.о.	чол.	111 і >	95–110	85–94	70–84	69 і <
	жін.	111 і >	95–110	85–94	70–84	69 і <
Оцінка в балах		–2	–1	0	3	5
Час відновл. ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	чол.	180 і >	120–180	90–120	60–90	59 і <
	жін.	180 і >	120–180	90–120	60–90	59 і <
Оцінка в балах		–2	1	3	5	7
<b>Сума балів</b>		<b>3 і &lt;</b>	<b>4–6</b>	<b>7–11</b>	<b>12–15</b>	<b>16–18</b>

*Педагогічний експеримент* передбачав проведення констатувального формувального експериментів. Констатувальний експеримент містив ряд окремих досліджень. Досліджено рівень розвитку фізичних якостей у студентів перших курсів упродовж 5 років (n=437, 2008–2012 рр.). Проведено аналіз рівня та динаміки фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей та фізичного здоров'я студентів технологічного факультету ЖНАЕУ (n=73) чоловічої (n=38) і жіночої статі (n=35) у процесі навчання на I і II курсах (2012–2014 рр.). Визначено взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів-чоловіків і жінок (n=73). Проведено анкетування за авторською анкетною з метою виявлення недоліків чинної системи фізичного виховання студентів ЗВО та пошуку шляхів її вдосконалення (n=435).

Формувальний педагогічний експеримент проводився зі студентами ЖНАЕУ (n=94) у 2014–2016 рр. Досліджувався рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, здоров'я у студентів експериментальних (ЕГ1 і ЕГ2) та контрольних (КГ1 і КГ2) груп. ЕГ1 (n=25) і КГ1 (n=26) було сформовано зі студентів-чоловіків (n=51), ЕГ2 (n=21) і КГ2 (n=22) – зі студенток (n=43). До експериментальних і контрольних груп увійшли студенти I курсу технологічного факультету ЖНАЕУ віком від 17 до 20 років зі статистично рівнозначними показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я ( $P > 0,05$ ). Заняття у ЕГ1 та ЕГ2 проводилися за авторською методикою з використанням засобів боротьби самбо, а у КГ1 і КГ2 – за чинною навчальною програмою фізичного виховання у закладів вищої освіти. Загальна кількість годин, відведених на фізичне виховання на тиждень, у студентів обох груп була однаковою і становила 4 год. Оцінювався приріст результатів у досліджуваних групах і достовірність різниці між показниками експериментальних та контрольних груп.

*Методи математичної статистики* використовувалися для обробки перевірки достовірності отриманих експериментальних даних. Здійснювалося

обчислення: середніх арифметичних значень ( $X$ ), середніх квадратичних відхилень ( $\sigma$ ), середніх помилок відхилення ( $m$ ),  $t$ -критерію значущості за Стьюдентом ( $t$ ), коефіцієнти кореляції Спірмена ( $r$ ).

*Організація дослідження* передбачала 4 етапи.

На I етапі (вересень 2008 р. – серпень 2012 р.) було здійснено аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з означеної проблеми; опрацьовано програмно-нормативні документи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та адекватні методи дослідження.

На II етапі (вересень 2012 р. – серпень 2014 р.) проводили констатувальний експеримент, під час якого: досліджено рівень розвитку фізичних якостей у студентів перших курсів упродовж 5 років ( $n=437$ ); проведено аналіз рівня та динаміки фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей та фізичного здоров'я студентів ЖНАЕУ ( $n=73$ ) у процесі навчання на I і II курсах; визначено взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів ( $n=73$ ); проведено анкетування за авторською анкетною ( $n=435$ ). На основі отриманих результатів обґрунтовано та розроблено авторську методичку.

На III етапі (вересень 2014 р. – липень 2016 р.) було проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності авторської методики. Для проведення експерименту студенти були розподілені на групи: експериментальні (ЕГ1 і ЕГ2) та контрольні (КГ1 і КГ2). ЕГ1 ( $n=25$ ) і КГ1 ( $n=26$ ) було сформовано зі студентів-чоловіків, ЕГ2 ( $n=21$ ) і КГ2 ( $n=22$ ) – із жінок. До експериментальних та контрольних груп увійшли студенти I курсу, які вступили на навчання у 2014 році. Заняття у ЕГ1 та ЕГ2 проводилися за авторською методикою з використанням засобів боротьби самбо, а у КГ1 і КГ2 – за чинною навчальною програмою із фізичного виховання в аграрному ЗВО. Загальна кількість годин, відведених на фізичне виховання на тиждень, у студентів обох груп була однаковою і становила 4 години.

На IV етапі (серпень – грудень 2016 р.) здійснено обробку, аналіз та узагальнення результатів експерименту, формулювання висновків, оформлення дисертації, апробацію отриманих результатів.

## **2.2. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти**

Система фізичного виховання у ЗВО має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів у процесі навчання, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування потреби у фізичному розвитку та самовдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [15]. Однак, у працях багатьох учених [10, 23, 25 та ін.] зазначається, що чинна система фізичного виховання у ЗВО є недостатньо ефективною щодо підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом. При цьому автори [18, 61, 72 та ін.] вказують, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді в останні роки знижується та оцінюється переважно на «задовільно» і «незадовільно». Серед основних причин, які обумовлюють низький рівень розвитку фізичних якостей студентів та знижують ефективність фізичного виховання у ЗВО, вчені [2, 78, 94 та ін.] виділяють: недостатнє обґрунтування системи фізичного виховання у ЗВО; низький рівень фізичного стану абітурієнтів; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання та, як наслідок, великий відсоток пропусків занять із фізичного виховання.

Для з'ясування ефективності чинної системи фізичного виховання у закладів вищої освіти ми дослідили вихідний рівень фізичної підготовленості у студентів різної статі впродовж 5 років (у 1-му семестрі навчання) та динаміку фізичної підготовленості у студентів протягом навчання на I та II курсах (у кожному семестрі).

Так, із метою дослідження вихідного рівня фізичної підготовленості студентів ми проаналізували рівень розвитку їх основних фізичних якостей на початку навчання у ЗВО за результатами виконання таких вправ: у студентів – біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3000 м; у студенток – біг на 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг на 2000 м. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалося відповідно до вимог тестів і нормативів навчальної програми. Дослідження проводилось протягом 2008–2012 років. У дослідженні взяли участь студенти технологічного факультету Житомирського національного агроекологічного університету, які належать до основного відділення (n=437). Було проаналізовано рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила і витривалість у 231 студента і 206 студенток: у 2008 році у дослідженні взяли участь 50 студентів і 41 студентка, у 2009 році – 44 студенти і 42 студентки, у 2010 році – 53 студенти і 46 студенток, у 2011 році – 46 студентів і 42 студентки, у 2012 році – 38 студентів і 42 студентки. Результати дослідження наведено у табл. 2.4, 2.5.

Таблиця 2.4

**Динаміка фізичної підготовленості студентів-чоловіків  
перших курсів (n=231, X±m)**

Показники фізичної підготовленості	Роки дослідження					Достовірність різниці (P1–P5)
	2008 (n=50)	2009 (n=44)	2010 (n=53)	2011 (n=46)	2012 (n=38)	
Біг на 100 м, с	14,2±0,10	14,1±0,13	14,3±0,09	14,3±0,12	14,4±0,13	P>0,05
Підтягування на перекл., р.	11,1±0,41	10,6±0,51	10,4±0,38	9,8±0,43	9,3±0,69	P<0,05
Біг на 3000 м, с	822,4±11,23	836,7±11,16	845,5±9,81	863,1±10,40	877,9±12,59	P<0,001

Аналіз результатів студентів перших курсів із бігу на 100 м показав, що з 2008 по 2012 рр. показники розвитку швидкості погіршилися на 0,2 с, але достовірної різниці між результатами на початку та наприкінці дослідження не виявлено ( $P > 0,05$ ). При цьому у 2009 році зафіксовано навіть покращення результатів із бігу на 100 м на 0,1 с, порівняно із попереднім роком (рис. 2.1). Слід зазначити, що рівень розвитку швидкості у студентів протягом усіх років дослідження оцінюється як «задовільний» та свідчить про досить стабільний рівень розвитку цієї якості.

Дослідження результатів студентів у підтягуванні на перекладині свідчить, що протягом п'яти років рівень силових якостей студентів перших курсів достовірно погіршився – різниця між результатами 2008 і 2012 рр. становить 1,8 разу ( $P < 0,05$ ) (рис. 2.2). Відповідно до державних тестів рівень силових якостей студентів-чоловіків протягом усіх років дослідження є незадовільним, що підтверджує висновки багатьох учених [66, 113, 137 та ін.] про зниження рівня розвитку фізичних якостей у випускників шкіл та абітурієнтів до вищів.

В роботах Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей акцентується увага, що зарубіжні автори підкреслюють, що заняттям за програмою спеціальної силової підготовки повинні передувати заняття із загальної фізичної підготовки, які спрямовані на всебічний розвиток силових здібностей та силової витривалості. Наукове обґрунтування створенню сучасних оздоровчих систем з силової підготовки дали Заціорський В. М., Верхошанський Ю. В., Попов С. Н., Платонов В. Н. [68].

Особливо вираженою є негативна динаміка показників розвитку витривалості у студентів перших курсів. Так, якщо у 2008 році середній результат із бігу на 3000 м становив 13 хв 42 с, у 2009 – 13 хв 57 с, у 2010 – 14 хв 06 с, у 2011 – 14 хв 23 с, то у 2012 році – 14 хв 38 с (табл. 2.3). Різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становить 55,5 с та є достовірною ( $P < 0,001$ ) (рис. 2.3). Рівень розвитку витривалості протягом усіх років дослідження оцінюється як «незадовільний».

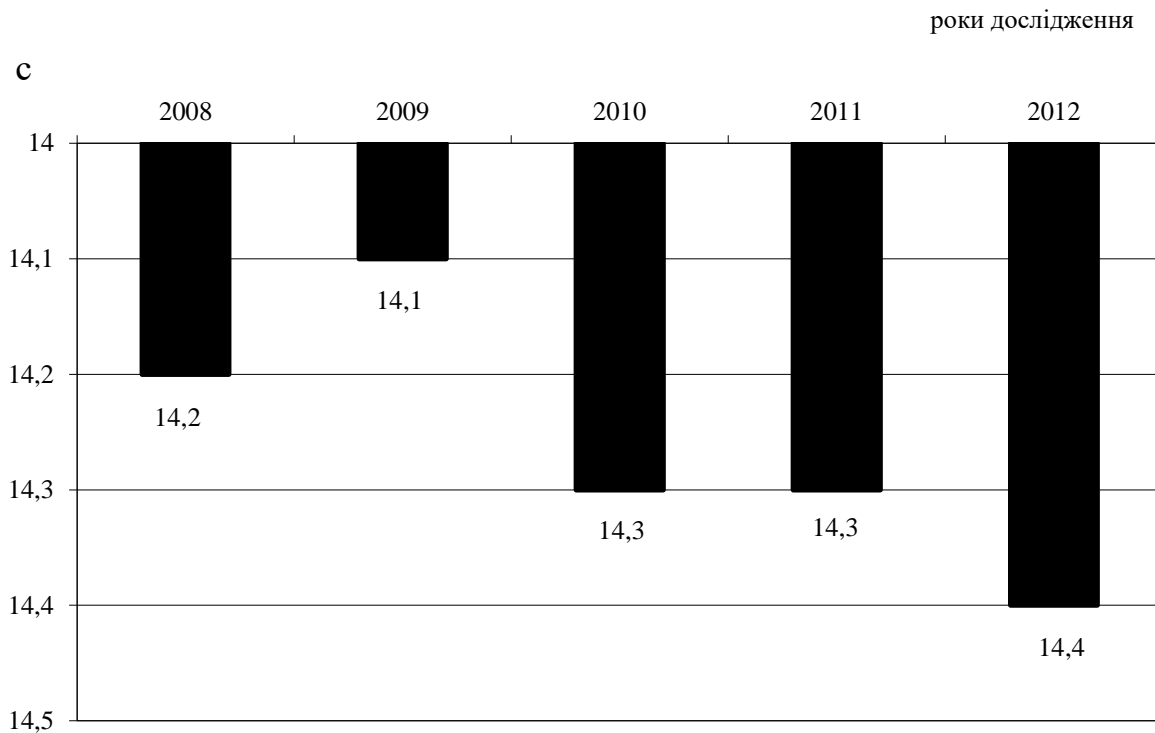


Рис. 2.1. Динаміка розвитку швидкості у чоловіків перших курсів за результатами бігу на 100 м

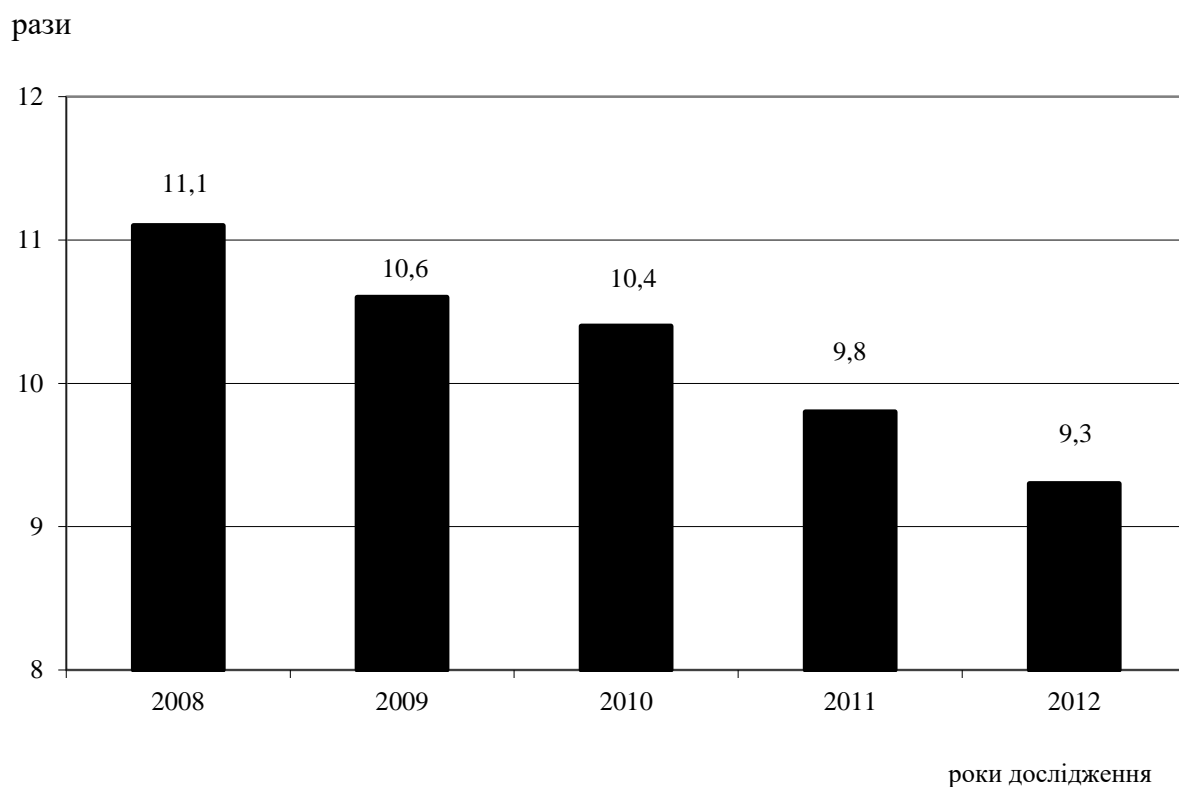


Рис. 2.2. Динаміка розвитку силових якостей у чоловіків перших курсів за результатами підтягування на перекладині

Подібна тенденція показників фізичної підготовленості спостерігається й під час аналізу результатів виконання вправ студентками перших курсів (табл. 2.4). Як і у студентів-чоловіків, найбільш стабільними є показники, що характеризують швидкість – результати з бігу на 100 м у студенток у 2012 році (17,1 с) погіршилися відносно 2008 року (16,8 с) всього на 0,3 с ( $P > 0,05$ ) (рис. 2.4). Відповідно до нормативних вимог рівень розвитку швидкості студенток перших курсів оцінюється як «незадовільний».

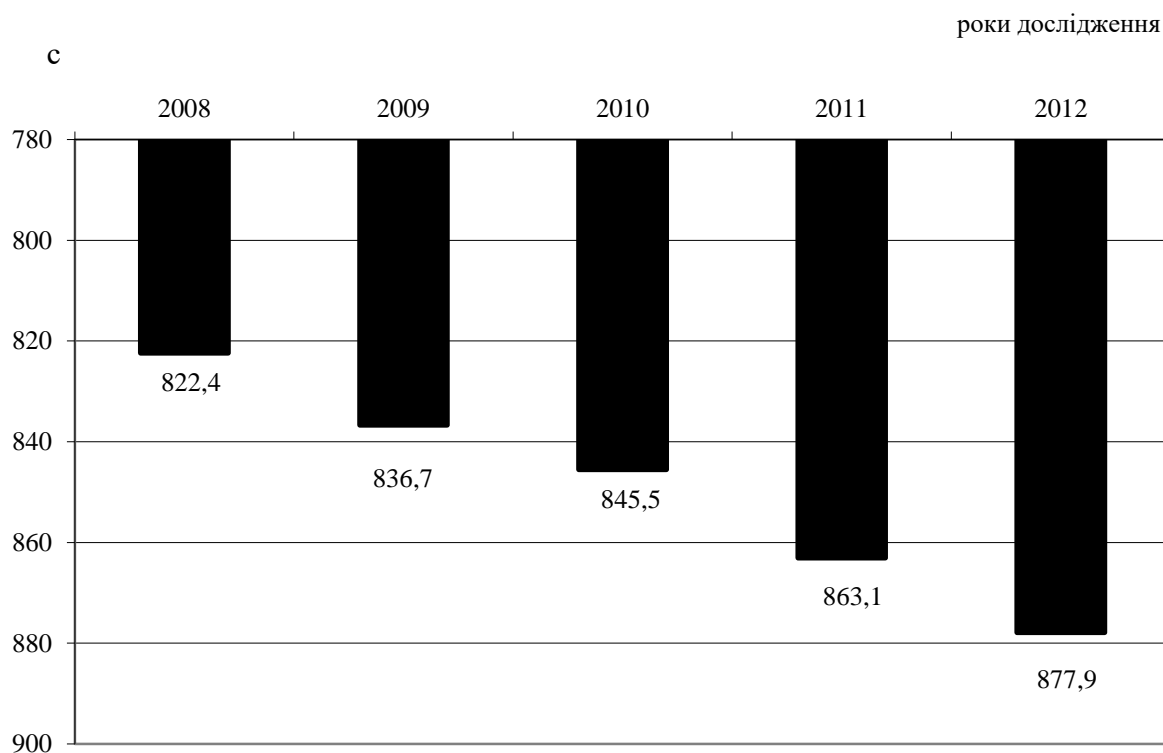


Рис. 2.3. Динаміка розвитку витривалості у чоловіків перших курсів за результатами бігу на 3000 м

Дослідження рівня розвитку силових якостей у студенток за результатами виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи показали, що з кожним роком результати у цій вправі погіршуються (табл. 2.5). Так, якщо у 2008 році результат у цій вправі становив 16,3 разу, у 2010 році



15,1 разу, то у 2012 році 12,8 разу. Різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становить 3,5 разу та є достовірною ( $P < 0,01$ ) (рис. 2.5).

Таблиця 2.5

**Динаміка фізичної підготовленості жінок перших курсів (n=206,  $X \pm m$ )**

Показники фізичної підготовленості	Роки дослідження					Достовірність різниці (P1–P5)
	2008 (n=41)	2009 (n=42)	2010 (n=46)	2011 (n=42)	2012 (n=35)	
Біг на 100 м, с	16,8±0,12	17,0±0,10	16,9±0,09	17,0±0,11	17,1±0,13	P>0,05
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи, р.	16,3±0,82	15,6±0,71	15,1±0,57	13,9±0,64	12,8±0,87	P<0,01
Біг на 2000 м, с	725,2±8,84	744,4±9,79	767,6±9,25	791,7±9,92	806,4±10,31	P<0,001

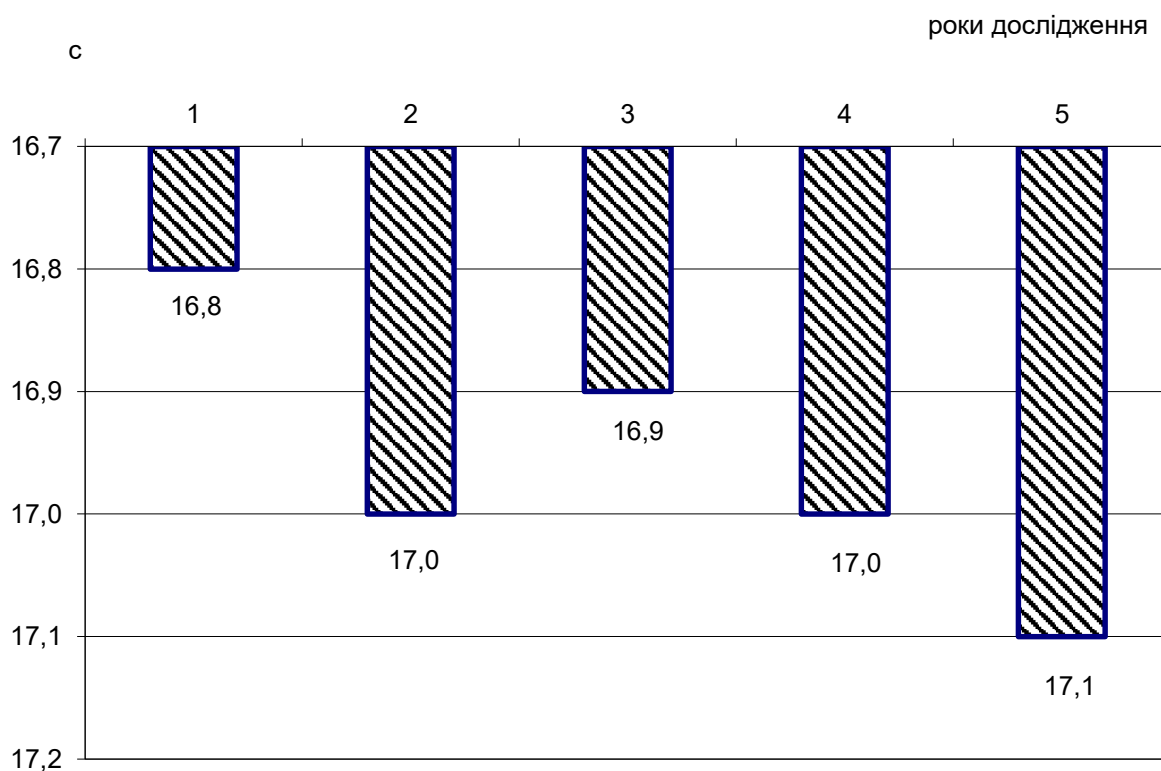


Рис. 2.4. Динаміка розвитку швидкості у жінок перших курсів за результатами бігу на 100 м

Дослідження рівня силових якостей у студенток відповідно до нормативних вимог засвідчило, що якщо у 2008 році силові якості студенток оцінювалися на «задовільно», то у 2009–2012 роках – на «незадовільно».

Рівень розвитку витривалості у студенток оцінювався за результатами бігу на 2 км. Аналіз показав, що у 2008 році середній результат бігу у студенток першого курсу становив 12 хв 5 с (табл. 2.5). У наступні роки рівень розвитку витривалості студенток достовірно ( $P < 0,05-0,001$ ) погіршився відносно 2008 року: у 2009 році – на 19,2 с; у 2010 році – на 42,4 с; у 2011 році – на 1 хв 6 с, у 2012 році – на 1 хв 21 с (рис. 2.6). Рівень розвитку витривалості у студенток першого курсу впродовж усього періоду дослідження відповідає оцінці «незадовільно».

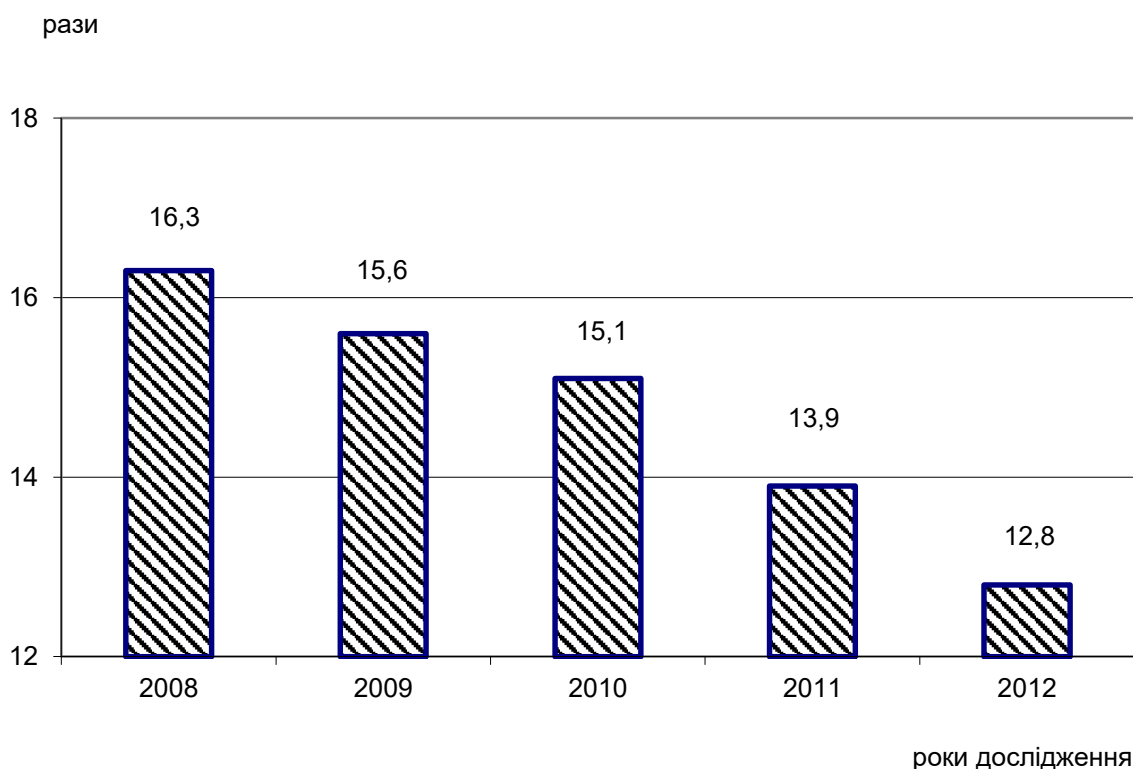


Рис. 2.5. Динаміка розвитку силових якостей у жінок перших курсів за результатами згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Важливо зазначити, що якщо у 2008–2010 рр. до основного відділення входило 65–70 % студентів, які вступили в університет, то у 2012 році кількість

студентів, що належать до основного відділення, знизилася до 52,0 %. Подібна тенденція – зниження вихідного рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти – спостерігається і на інших факультетах.

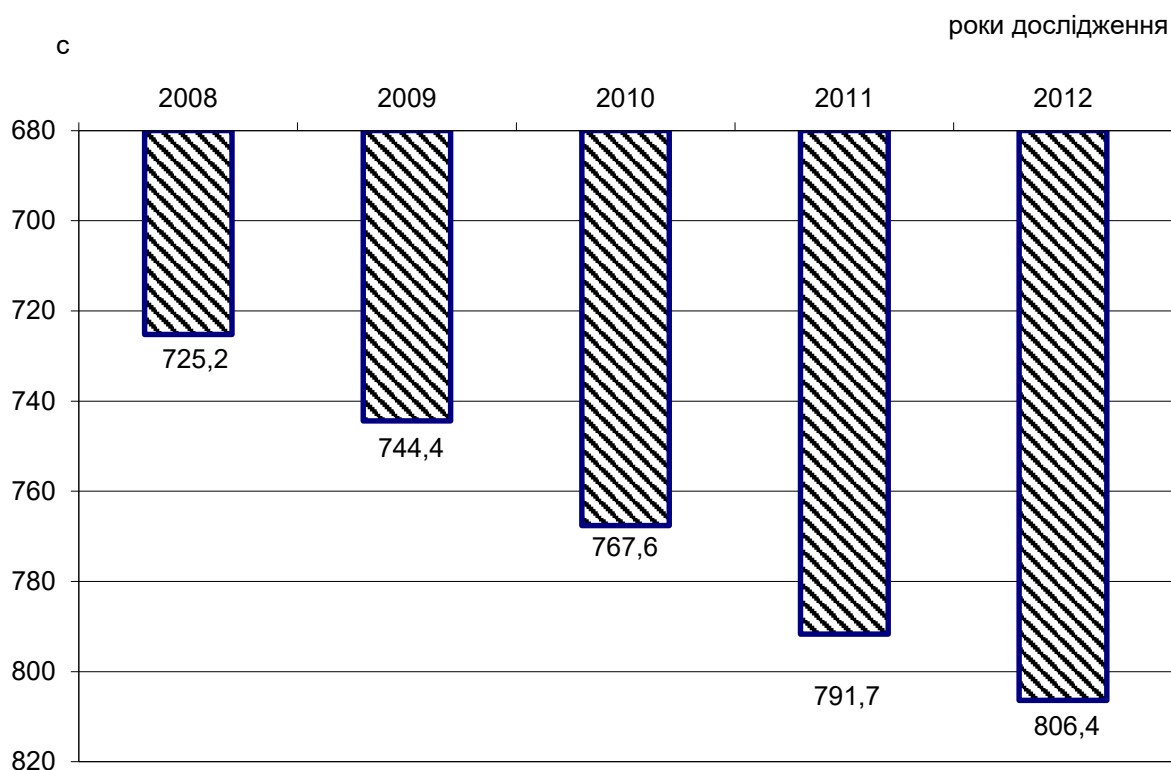


Рис. 2.6. Динаміка розвитку витривалості у жінок перших курсів за результатами бігу на 2000 м

З метою дослідження ефективності чинної системи фізичного виховання увишахми проаналізували динаміку фізичної підготовленості студентів різної статі за період навчання на I та II курсах у 2012–2014 рр. У дослідженні взяли участь студенти технологічного факультету: 38 чоловіків та 35 жінок. Дослідження проводилося у 1–4-му семестрах за результатами виконання 7 вправ, що комплексно характеризують рівень фізичної підготовленості студентів (табл. 2.6).

Аналіз результатів із бігу на 100 м показав, що як у студентів, так і у студенток показники розвитку швидкості мають тенденцію до покращання впродовж навчання на I та II курсах: у студентів результати покращилися на 0,1 с, а у студенток – на 0,3 с (табл. 2.6), але різниця між вихідними і кінцевими

даними є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Найвищі результати з бігу на 100 м студентів зафіксовано у 3-му семестрі (14,2 с), а у 4-му результати погіршилися на 0,1 с (рис. 2.7).

Таблиця 2.6

**Динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання  
на I та II курсах (n=73,  $X \pm m$ )**

Види випробувань	Семестри навчання				Достовірність різниці (P1-P4)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Чоловіки (n=38)</b>					
Біг на 100 м, с	14,4±0,13	14,3±0,12	14,2±0,12	14,3±0,13	>0,05
Підтягування, р.	9,3±0,69	9,8±0,65	10,2±0,63	9,9±0,67	>0,05
Біг на 3000 м, с	877,9±12,5 9	871,3±12,2 4	876,8±12,6 8	886,2±12,6 5	>0,05
Човник.біг 4x9 м, с	9,8±0,51	9,6±0,50	9,5±0,48	9,5±0,47	>0,05
Піднім.в сід, р.	38,5±1,18	40,2±1,07	39,7±1,12	40,1±1,16	>0,05
Стрибок у довж., см	221,5±2,87	224,7±2,56	225,3±2,44	226,1±2,61	>0,05
Нахил тулуба, см	7,9±0,93	8,1±0,87	8,0±0,85	7,8±0,89	>0,05
<b>Сума балів</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
<b>Жінки (n=35)</b>					
Біг на 100 м, с	17,1±0,13	16,9±0,11	16,8±0,10	16,8±0,11	>0,05
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи, р.	12,8±0,87	13,4±0,75	13,5±0,72	13,2±0,76	>0,05
Біг на 2000 м, с	806,4±10,3 1	809,1±10,1 4	815,3±11,0 5	817,9±11,2 6	>0,05
Човник.біг 4x9 м, с	11,4±0,63	11,2±0,59	11,2±0,57	11,1±0,60	>0,05
Піднім.в сід, р.	28,1±1,04	30,5±1,11	30,8±1,03	30,7±1,09	>0,05
Стрибок у довж., см	169,6±2,13	172,1±2,18	172,3±2,16	173,2±2,21	>0,05
Нахил тулуба, см	12,8±0,97	13,2±0,96	13,6±0,94	14,1±0,91	>0,05
<b>Сума балів</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

У студенток найкращі показники розвитку швидкості виявлено також у 3-му семестрі (16,8 с), у 4-му вони залишилися незмінними (рис. 2.7). Відповідно до вимог тестів і нормативів навчальної програми результати з бігу на 100 м у студентів у 1-му семестрі оцінюються на 2 бали, а у 2–4-му семестрах – на 3 бали, у студенток протягом усіх семестрів показники оцінюються на 2 бали, що свідчить про недостатній рівень розвитку швидкості у студентів під час навчання.

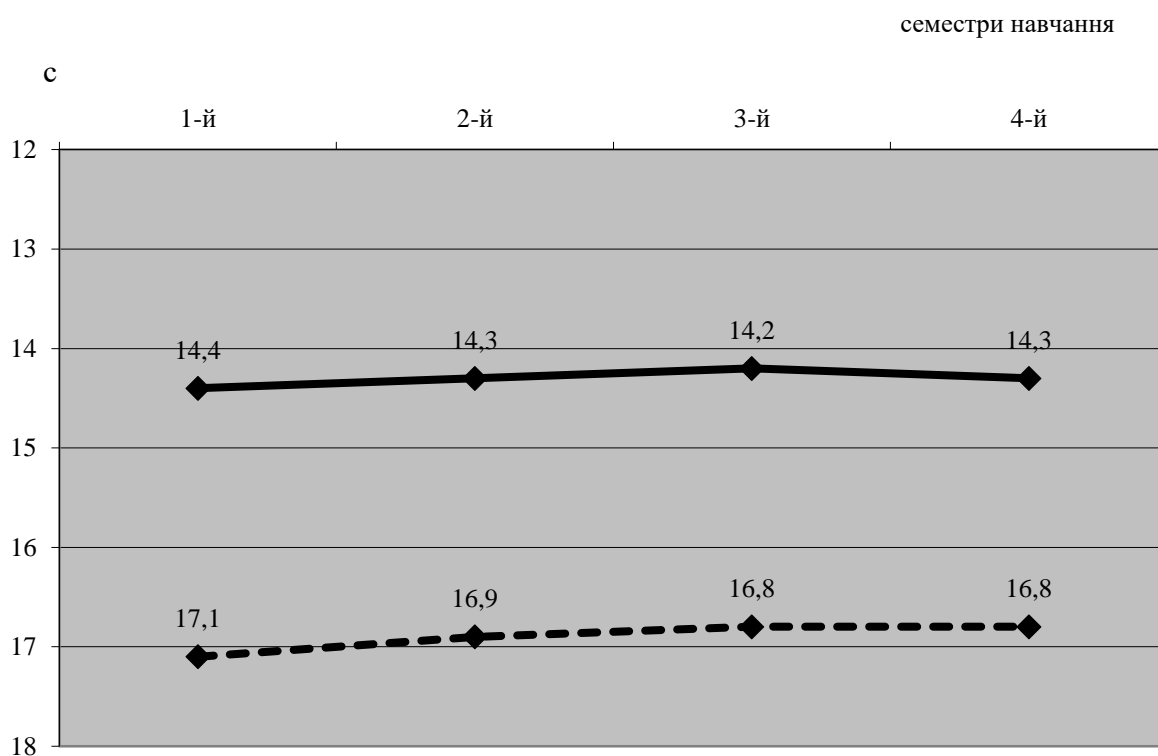


Рис. 2.7. Динаміка результатів із бігу на 100 м у студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;  
 ..... — жінки

Дослідження силових якостей студентів здійснювалося за результатами підтягування на перекладині (чол.) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.), а також піднімання всід за 1 хв (чол., жін.). Так, аналіз результатів студентів у підтягуванні показав, що до 3-го семестру навчання силові показники недостовірно зросли на 0,9 разу ( $P > 0,05$ ), а у 4-му – знизилися

відносно 3-го на 0,3 разу (табл. 2.6). Різниця між вихідними і кінцевими даними дослідження становить 0,6 разу та є недостовірною ( $P>0,05$ ) (рис. 2.8). У згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи у студенток спостерігається подібна динаміка – результати у цій вправі зростають до 3-го семестру (13,5 разу), а у 4-му знижуються на 0,3 разу ( $P>0,05$ ). При цьому впродовж навчання на I і II курсах середні результати студенток зросли усього на 0,4 разу ( $P>0,05$ ) (рис. 2.8). У студентів у 1-му семестрі силові показники відповідають 1 балу, у 2–4-му семестрах – 2 балам; у студенток у всіх семестрах – 2 балам. Проведений аналіз свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання в аграрних ЗВО щодо розвитку фізичних якостей студентської молоді.

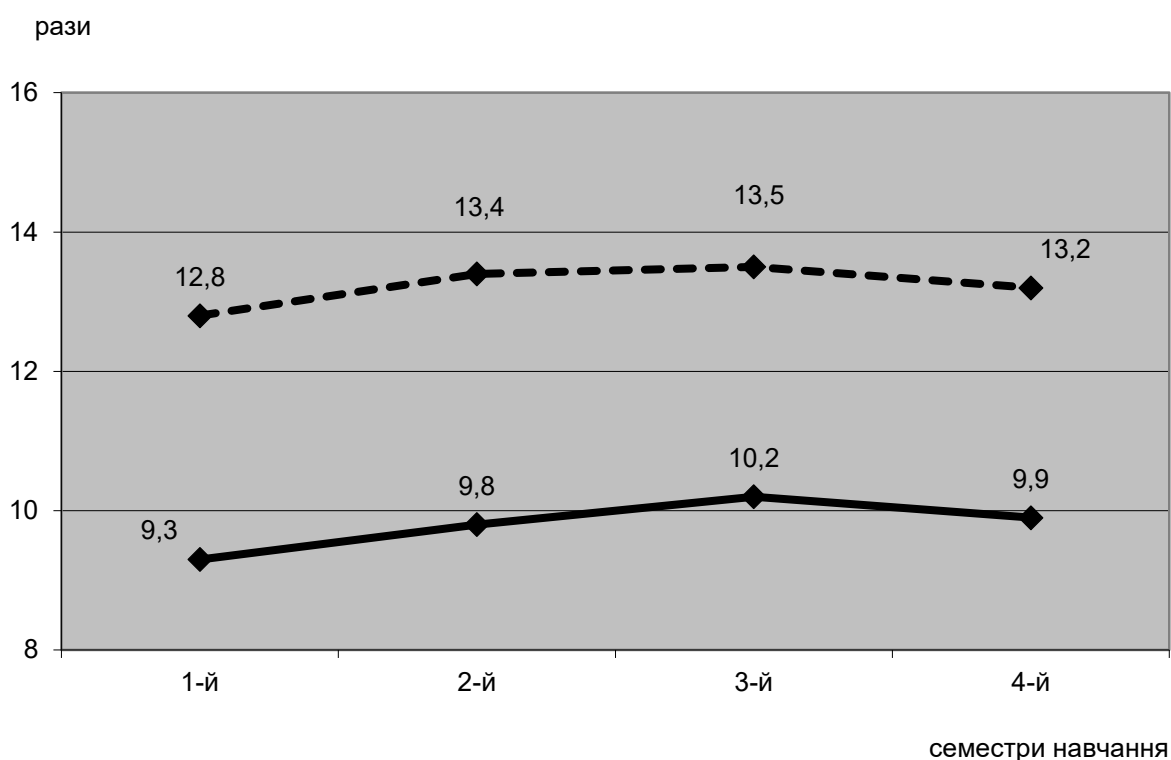


Рис. 2.8. Динаміка силових показників студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки у підтягуванні на перекладині;
- ..... — жінки у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи

У підніманні всід за 1 хв як у студентів-чоловіків, так і жінок за період навчання показники розвитку м'язів пресу достовірно не змінилися ( $P>0,05$ ) (табл. 2.6). Різниця між результатами у цій вправі у 1-му та у 4-му семестрах студентів становить 1,6 разу, а у студенток – 2,6 разу (рис. 2.9). У студентіву 1-му семестрі результати у підніманні всід оцінюються у 2 бали, у студенток – в 1 бал; у наступних семестрах результати студентів оцінено у 3 бали, студенток – у 2 бали.

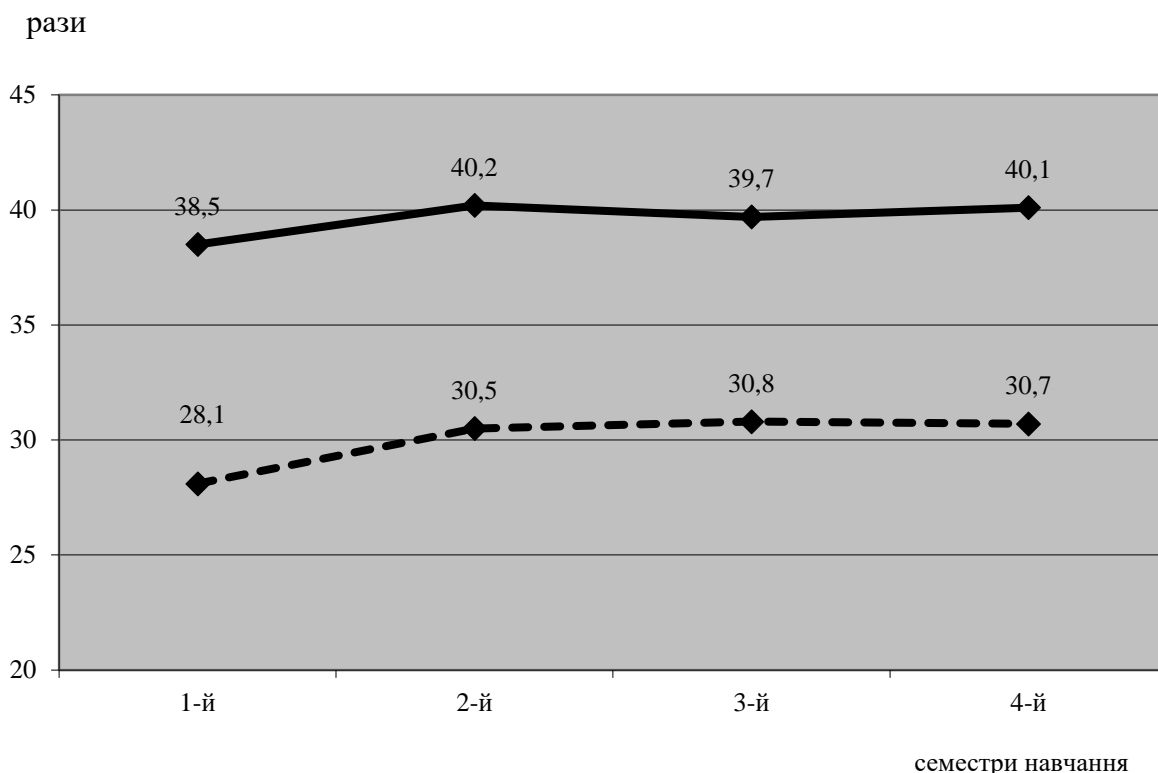


Рис. 2.9. Динаміка результатів студентів у підніманні всід за 1 хв протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Дослідження результатів виконання вправ на витривалість свідчить, що показники і студентів і студенток погіршилися у процесі навчання. Так, середній результат студентів із бігу на 3000 м у 1-му семестрі становив 14 хв 38 с, а у 4-му – 14 хв 46 с (табл. 2.6). Різниця становить 8 с та є недостовірною

( $P > 0,05$ ). У студенток результати із бігу на 200 м з 13 хв 26 с у 1-му семестрі погіршилися на 12 с та становлять 13 хв 38 с у 4-му семестрі ( $P > 0,05$ ) (рис. 2.10). Найкращі показники із бігу на 3000 м у студентів виявлено у 2-му семестрі (14 хв 31 с), із бігу на 2000 м у студенток – у 1-му (13 хв 26 с). Це достовірно свідчить про недостатній вплив занять за чинною системою фізичного виховання на розвиток та вдосконалення витривалості. При цьому відповідно до таблиці нормативів результати студентів з бігу на 3000 м у 2-му семестрі оцінюються у 3 бали, у 1, 3 і 4-му семестрах – у 2 бали; результати студенток із бігу на 2000 м протягом усього періоду навчання оцінюються у 2 бали.

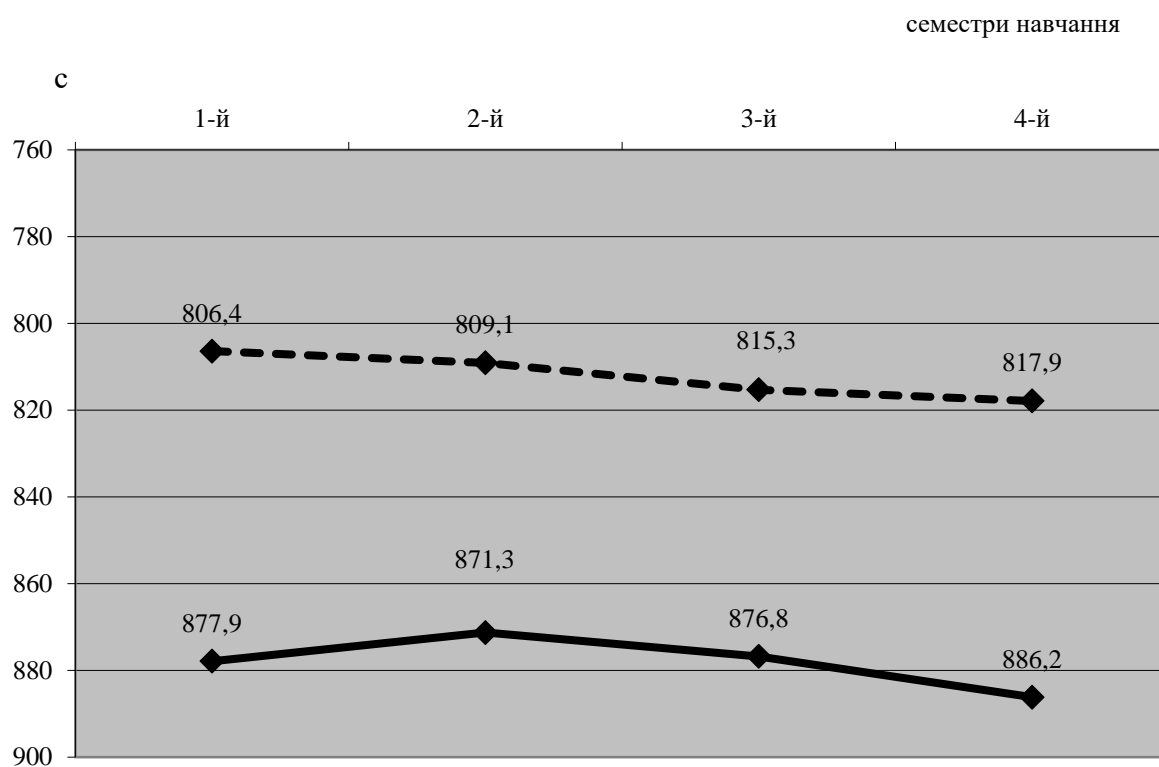


Рис. 2.10. Динаміка показників розвитку витривалості у студентів протягом навчання на I та II курсах з бігу на 3000 м (чол.) та 2000 м (жін.)

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Динаміка результатів із човникового бігу 4 х 9 м має позитивний характер – показники спритності студентів та студенток протягом навчання на I та II



курсах покращилися на 0,3 с як у студентів, так і у студенток, але різниця між результатами 1 та 4-го семестрів є недостовірною ( $P>0,05$ ) (табл. 2.6). Найкращі показники в обох групах студентів зафіксовано у 4-му семестрі (9,5 с та 11,1 с у студентів та студенток відповідно) (рис. 2.11). У студентів-чоловіків рівень розвитку спритності у 1-му семестрі оцінюється у 2 бали, у наступних семестрах – у 3 бали; у студенток у 1–3-му семестрах – 2 бали, у 4-му – 3 бали.

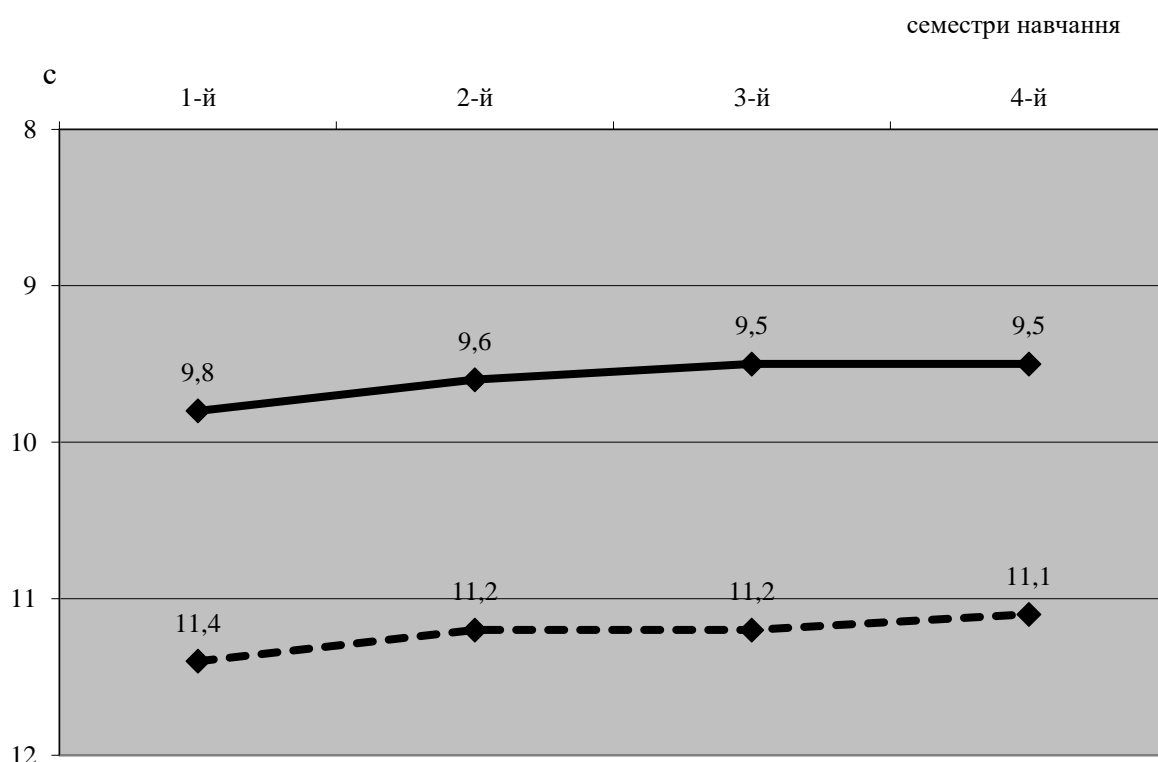


Рис. 2.11. Динаміка результатів студентів із човникового бігу протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

За результатами аналізу рівня швидкісно-силових якостей студентів можна дійти висновку, що показники стрибка у довжину з місця у студентів та студенток мають тенденцію до зростання у процесі навчання. Так, у чоловіків результати у цій вправі недостовірно зросли на 4,6 см ( $P>0,05$ ), а у жінок – на 3,6 см ( $P>0,05$ ) (табл. 2.6). У 1-му семестрі результати в обох досліджуваних

групах є найнижчими: у студентів-чоловіків вони становлять 221,5 см та оцінюються у 2 бали, у студенток – 169,6 см, оцінка – 1 бал. Найвищі результати стрибка у довжину у чоловіків та жінок виявлено у 4-му семестрі: у студентів вони становлять 226,1 см (3 бали), у студенток – 173,2 см (2 бали) (рис. 2.12).

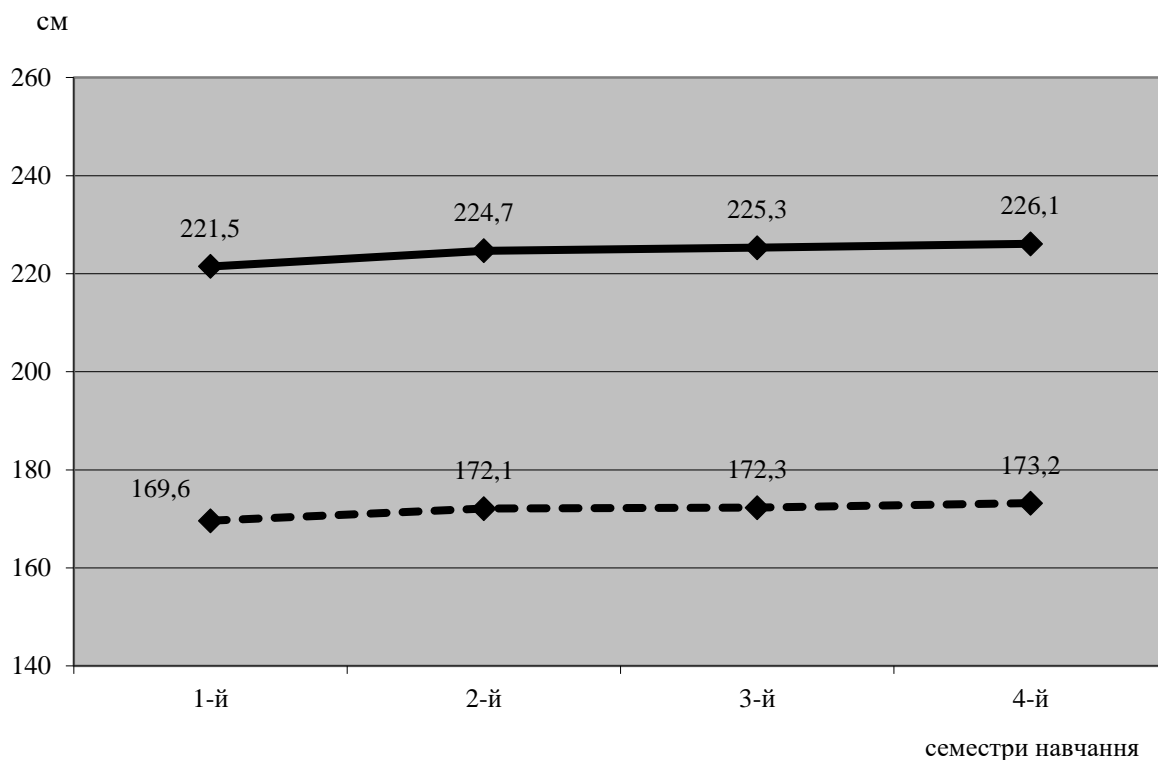


Рис. 2.12. Динаміка результатів студентів у стрибку у довжину з місця протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Аналіз динаміки показників гнучкості студентів за результатами виконання нахилу тулуба вперед із положення сидячи показав, що у студентів у 2-му семестрі результати недостовірно покращилися на 0,2 см ( $P>0,05$ ), а у наступних семестрах погіршилися на 0,3 см ( $P>0,05$ ) (табл. 2.6). Різниця між показниками гнучкості студентів у 1-му (7,9 см) і 4-му семестрах (7,8 см) становить 0,1 см ( $P>0,05$ ) (рис. 2.13). При цьому у всіх семестрах навчання

результати нахилу тулуба у студентів-чоловіків оцінюються в 1 бал. У студенток показники гнучкості є кращими, ніж у студентів. Динаміка результатів нахилу тулуба вперед у студенток має позитивний характер упродовж навчання на I та II курсах: показники зросли із 12,8 см до 14,1 см, різниця становить 1,3 см, але є недостовірною ( $P>0,05$ ) (рис. 2.13). У 1-му семестрі показники гнучкості студенток відповідали 2 балам, а у 2–4-му семестрах – 3 балам.

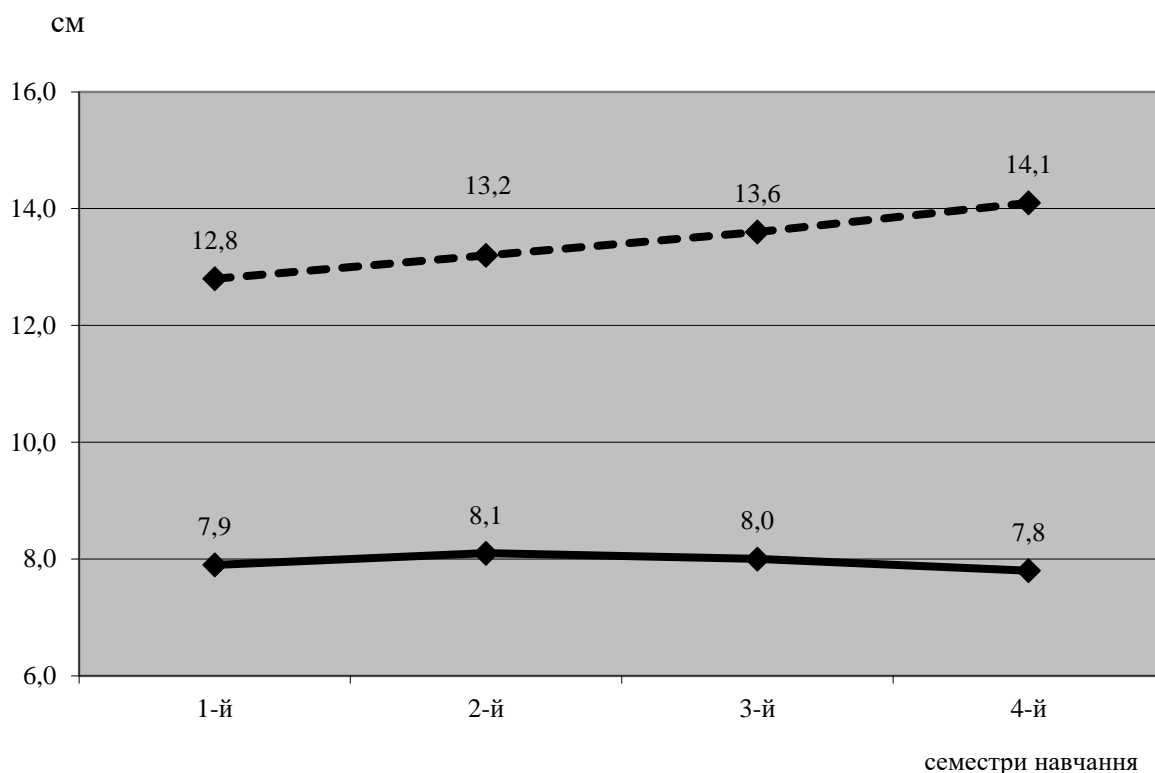


Рис. 2.13. Динаміка результатів студентів у нахилі тулуба вперед із положення сидячи протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Індивідуальна оцінка, а також рівень фізичної підготовленості студентів відповідно до вимог тестів і нормативів навчальної програми визначаються за сумою балів за результатами виконання 7 контрольних вправ, які характеризують різні фізичні якості [34, 96]. Для отримання відмінної

індивідуальної оцінки та високого рівня фізичної підготовленості необхідно, щоб сума балів перебувала у межах 45–50; вищий за середній рівень (оцінка «добре») – 35–44 бали; середній рівень (оцінка «задовільно») – 25–34 бали; нижчий за середній рівень (оцінка «незадовільно») – 15–24 бали; низький рівень (оцінка «погано») – 10–14 балів. Результати тестування студентів закладів вищої освіти показали, що у студентів-чоловіків у 1-му семестрі навчання у сумі визначено 14 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості, у 2–4-му семестрах – 19 балів, рівень – нижчий за середній; у студенток у 1-му семестрі визначено 12 балів (низький рівень фізичної підготовленості), у наступних – 16 балів (нижчий за середній рівень) (рис. 2.14).

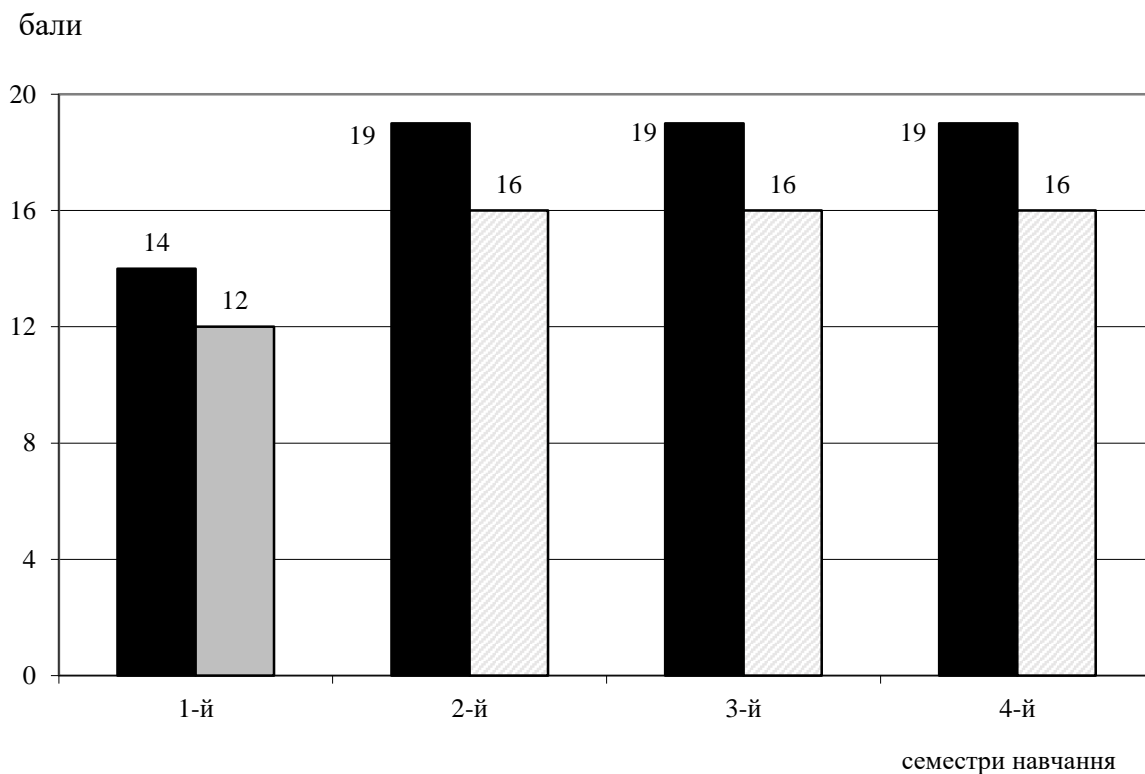


Рис. 2.14. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів протягом навчання на I та II курсах

- чоловіки;
- жінки

Отже, у 2-му семестрі як у чоловіків, так і в жінок відбувається підвищення рівня фізичної підготовленості, порівняно із 1-м семестром, аленадалі рівень залишається незмінним, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО.

Таким чином, встановлено, що студенти мають низький та нижчий за середній рівень фізичної підготовленості у процесі навчання на I та II курсах. Найгірші показники виявлено у студенток. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості (чол., жін.), силових якостей (чол., жін.), гнучкості (чол.). Отже, чинна система фізичного виховання недостатньо ефективно забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних якостей як студентів, так і студенток, що свідчить про необхідність її вдосконалення з метою зміцнення здоров'я, покращання розумової та фізичної працездатності студентів, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

На низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді вказують й інші вчені [2, 107, 108, 113 та ін.]. Автори стверджують, що студенти, які мають низький рівень фізичної підготовленості, у майбутньому демонструють низьку ефективність професійної діяльності та становлять «групу ризику» розвитку серцево-судинних захворювань.

### **2.3. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів закладів вищої освіти**

Навчальна діяльність студентів у сучасному аграрному ЗВО супроводжується дією значної кількості негативних чинників, серед яких: гіподинамія, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження та інші [15, 24, 29, 99 та ін.]. Перераховані чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму, а за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я та спричинити виникнення різних захворювань [43]. За даними багатьох учених [54, 87,77 та ін.],

гіподинамічний режим навчання студентів викликає комплекс функціональних розладів, які поширюються на функції систем кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату та призводять до порушення обміну речовин. На даний час факт патології внутрішніх органів у результаті впливу обмеженої рухової активності на організм людини є загально визнаним [14, 104]. Перш за все починає страждати серцево-судинна система. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень), що призводить до істотного зменшення енерговитрат, накопичення в організмі надлишку поживних речовин та збільшення маси тіла [95, 101, 102, 110 та ін.].

З метою дослідження впливу чинної системи фізичного виховання у закладів вищої освіти на фізичний розвиток і функціональний стан студентів ми проаналізували рівень та динаміку таких показників: довжина тіла, маса тіла, кистьова динамометрія, життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, систолічний та діастолічний артеріальний тиск (АТ). Дослідження показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів проводилось у період з 2012 по 2014 рр. у Житомирському національному агроекологічному університеті (у 1 – 4-му семестрах навчання). У дослідженні взяли участь 73 студенти технологічного факультету (38 студентів чоловічої статі та 35 – жіночої) (табл. 2.7).

Аналіз показників довжини тіла демонструє, що і у студентів-чоловіків, і у студенток впродовж навчання на I та II курсах відмічається тенденція до незначного зростання, але вони є практично незмінними – різниця між показниками довжини тіла у 1 і 4-му семестрах у чоловіків становить 0,9 см, у жінок – 0,8 см та є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.7, рис. 2.15).

Маса тіла є важливим показником фізичного розвитку студентської молоді [95]. За рівнем та динамікою маси тіла студентів можна зробити висновок про ефективність системи фізичного виховання у ЗВО. Дослідження показників маси тіла свідчить, що як у студентів, так і у студенток упродовж навчання відбувається збільшення маси тіла (табл. 2.7).

**Динаміка показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів протягом навчання на I та II курсах ( $X \pm m$ )**

Показники	Семестри навчання				Достовірність різниці (P1-P4)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Чоловіки (n=38)</b>					
Довжина тіла, см	176,2±1,43	176,5±1,45	176,9±1,46	177,1±1,42	>0,05
Маса тіла, кг	71,9±1,38	72,3±1,39	72,8±1,42	73,4±1,44	>0,05
Динамометрія, кгс	38,9±0,73	39,4±0,69	40,3±0,67	40,7±0,65	>0,05
ЖЄЛ, мл	4073,1±91,6	4096,5±90,4	4107,8±89,8	4113,2±90,1	>0,05
ЧСС у спокої, уд./хв	73,1±0,64	72,9±0,61	73,0±0,67	73,2±0,68	>0,05
АТ систол., мм рт.ст.	121,1±0,93	121,6±0,91	121,5±0,95	121,7±0,98	>0,05
АТ діастол. мм рт.ст	74,6±0,89	75,9±0,88	74,2±0,85	74,9±0,83	>0,05
<b>Жінки (n=35)</b>					
Довжина тіла, см	162,1±1,39	162,2±1,37	162,4±1,37	162,9±1,38	>0,05
Маса тіла, кг	57,1±1,31	58,2±1,29	59,1±1,34	59,8±1,30	>0,05
Динамометрія, кгс	21,9±0,62	22,5±0,57	23,1±0,54	22,8±0,52	>0,05
ЖЄЛ, мл	2827,2±84,3	2855,6±82,7	2881,5±83,1	2914,6±83,9	>0,05
ЧСС у спокої, уд./хв	69,7±0,75	70,2±0,72	69,9±0,70	70,3±0,71	>0,05
АТ систол., мм рт.ст.	116,2±1,05	116,5±1,02	116,6±0,99	116,4±0,98	>0,05
АТ діастол. мм рт.ст	70,9±0,76	71,1±0,72	71,0±0,74	71,2±0,71	>0,05

Так, у студентів-чоловіків у 1-му семестрі маса тіла становила 71,9 кг, а у 4-му – вже 73,4 кг, різниця становить 1,5 кг ( $P > 0,05$ ) (рис. 2.16). У студенток різниця між середнім значенням маси тіла у 1-му (57,1 кг) та 4-му (59,8 кг) семестрах становить 2,7 кг, але є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (рис. 2.16). Проведений аналіз маси тіла студентів засвідчив недостатню ефективність

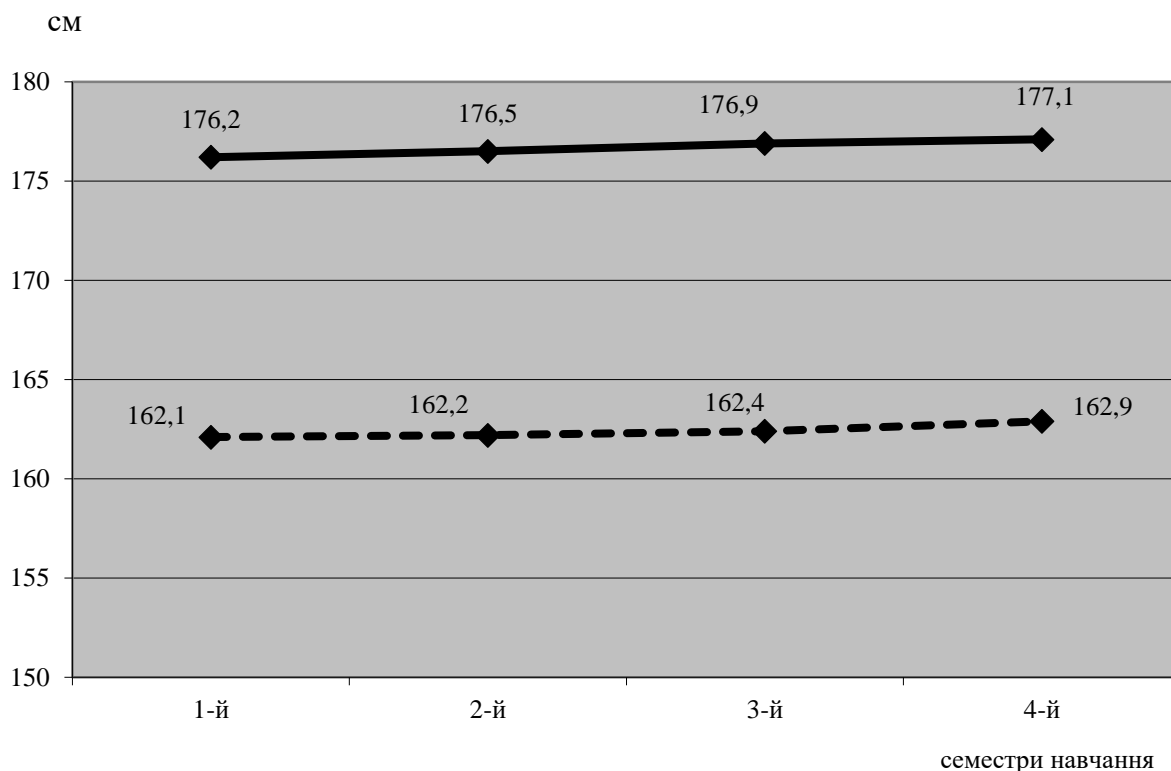


Рис. 2.15. Динаміка довжини тіла студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- - - - - жінки

чинної системи фізичного виховання у ЗВО щодо покращання фізичного розвитку студентської молоді. Показники маси тіла за період навчання закладів вищої освіти як у студентів, так і у студенток перебувають у межах вікової норми. Однак, зважаючи на негативну тенденцію у збільшенні маси тіла студентів у процесі навчання на I та II курсах та враховуючи, що на старших курсах відсутні заняття з фізичного виховання, використовуючи метод екстраполяції, можна стверджувати про подальше збільшення маси тіла студентів на старших курсах навчання у ЗВО.

Аналіз показників динамометрії сильнішої руки показав, що яку студентів-чоловіків, так і студенток середні значення 1 та 4-го семестрів між собою достовірно рівні ( $P > 0,05$ ). Дослідження динаміки показників сили м'язів рук свідчить про їх недостовірне зростання за період навчання – на 1,9 кгс



у чоловіків та на 0,9 кгс у жінок ( $P>0,05$ ). Найвищі значення кистьової динамометрії у студентів зафіксовано у 4-му семестрі (40,7 кгс), а у студенток – у 3-му (22,8 кгс) (табл. 2.7, рис. 2.17).

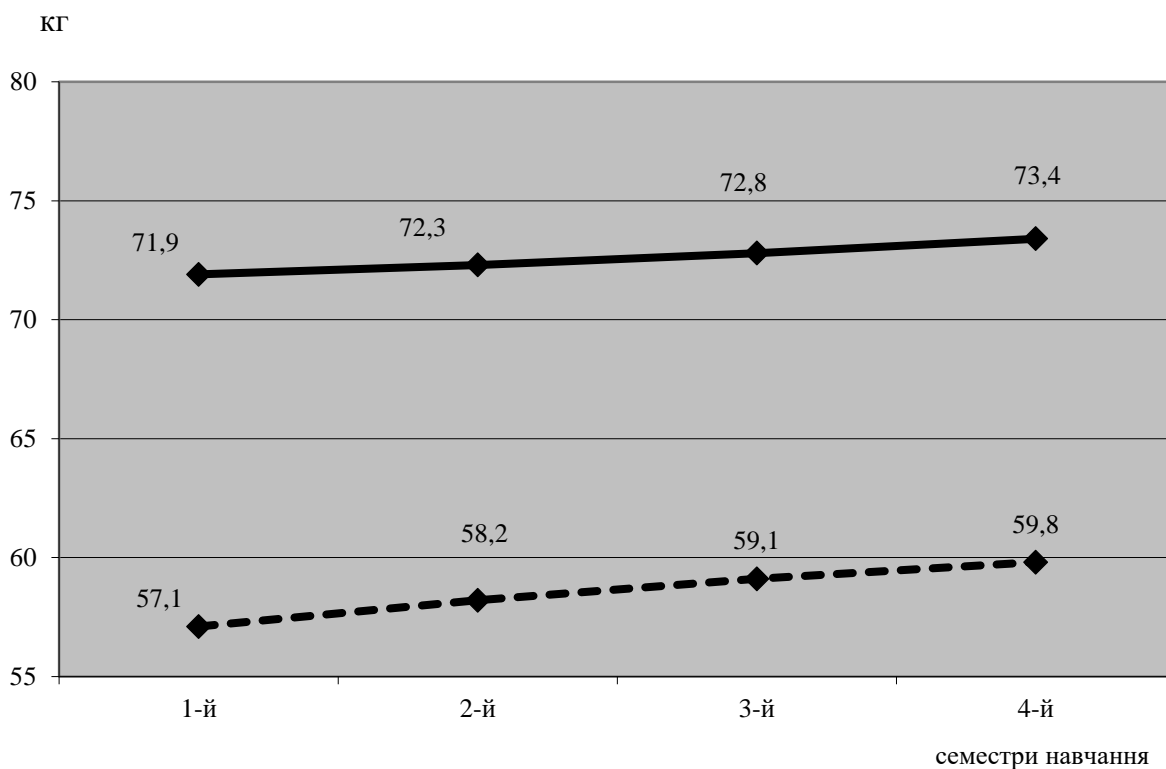


Рис. 2.16. Динаміка маси тіла студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Дослідження рівня і динаміки ЖЄЛ у студентів ЗВО свідчить про те, що впродовж навчання показники функціональних можливостей системи дихання у студентів чоловічої та жіночої статі практично не змінилися (табл. 2.7). Так, у студентів-чоловіків показники ЖЄЛ зросли за період навчання на I і II курсах усього на 40,1 мл ( $P>0,05$ ), а у жінок – на 87,4 мл ( $P>0,05$ ) (рис. 2.18), що свідчить про недостатній вплив занять із фізичного виховання за чинною системою на розвиток і вдосконалення системи дихання у студентів закладів вищої освіти. Показники ЖЄЛ і у студентів, і у студенток перебувають у межах вікової норми.

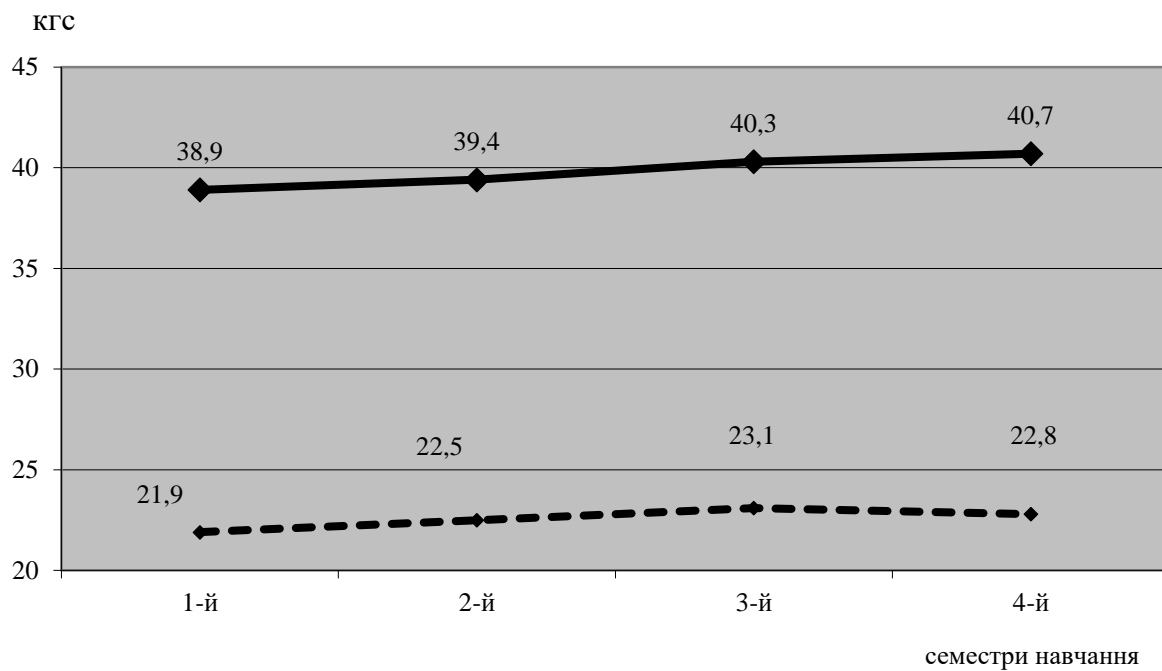


Рис. 2.17. Динаміка кистьової динамометрії студентів протягом навчання на I та II курсах

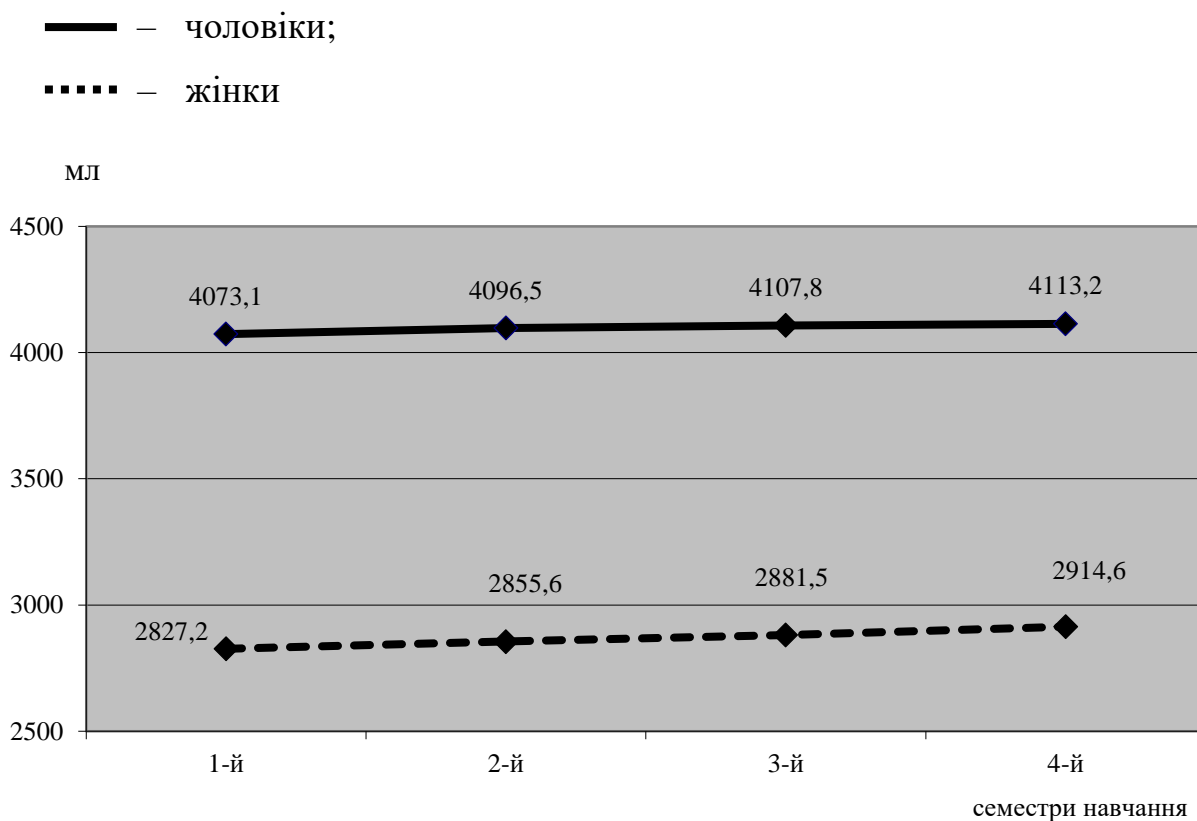


Рис. 2.18. Динаміка ЖЄЛ студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;  
 - - - - - жінки

Результати досліджень багатьох учених [49, 59, 70, 112 та ін.] свідчать, що заняття фізичними вправами ефективно сприяють покращанню показників діяльності серцево-судинної системи: знижуються показники ЧСС, артеріального тиску, прискорюються відновні процеси після навантажень тощо. Однак аналіз частоти серцевих скорочень у спокої показав, що за період навчання показники студентів обох досліджуваних груп достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ). Зміни ЧСС як у студентів, так і студенток характеризуються негативною динамікою – різниця між показниками ЧСС у 1 та 4-му семестрах у студентів-чоловіків становить 0,1 уд./хв, а в жінок – 0,6 уд./хв (табл. 2.7, рис. 2.19).

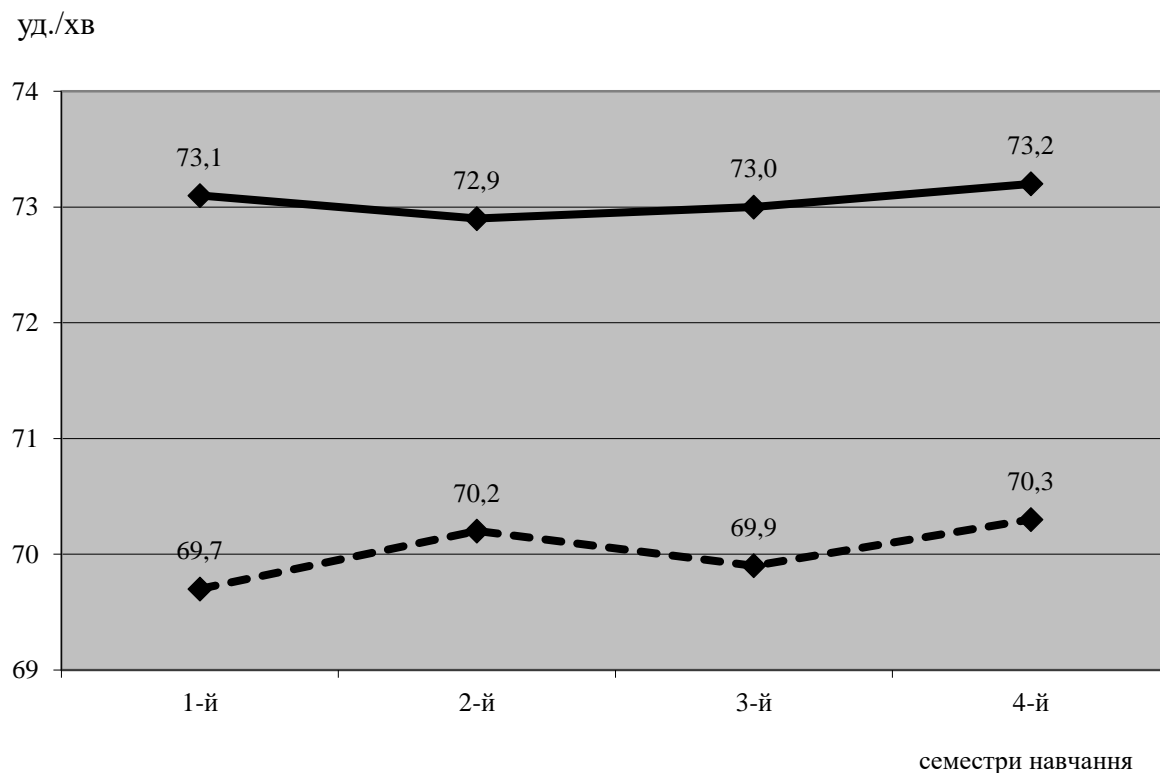


Рис. 2.19. Динаміка ЧСС у спокої у студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Аналіз показників артеріального (систоличного і діастолічного) тиску у студентів показав, що як у студентів-чоловіків, так і жінок, хоча й спостерігається тенденція до погіршення показників за період навчання на I і II курсах, однак різниця між середніми значеннями 1 і 4-го семестрів є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.7). Так, показники систолічного тиску студентів-чоловіків погіршилися на 0,6 мм рт. ст., у жінок – на 0,2 мм рт. ст.; діастолічного – у чоловіків і жінок – на 0,3 мм рт. ст. При цьому показники артеріального (систоличного і діастолічного) тиску у студентів обох груп перебувають у межах вікових норм.

Таким чином, аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів показав, що переважна більшість досліджуваних параметрів не має покращання у процесі навчання на I та II курсах навчання у ЗВО ( $P > 0,05$ ). При цьому такі важливі показники, як маса тіла, ЧСС мають тенденцію до погіршення, що підкреслює недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання. Результати наших досліджень не суперечать висновкам інших учених, які вказують на низький ефект від традиційних занять із фізичного виховання на рівень фізичного розвитку і функціональних можливостей студентської молоді [20, 287]. Проведені дослідження свідчать про необхідність удосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з метою покращання їх фізичного стану, зміцнення здоров'я, підвищення ефективності навчальної та, у майбутньому, професійної діяльності.

#### **2.4. Рівень фізичного здоров'я студентів у процесі навчання**

Узагальнюючи дані багатьох учених [11, 12, 16, 19 та ін.], можна визначити, що здоров'я – найважливіший чинник реалізації життєвої програми індивіда, який значною мірою визначає реалізацію суспільних завдань. За даними ВООЗ, здоров'я визначається як стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя [74]. Згідно з визначенням М. М. Амосова [3], здоровою можна

вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. За даними А. В. Магльованого зі співавторами [80], фізичне здоров'я – це стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми та адекватно змінюються в ході взаємодії людини з довкіллям. Виходячи із наведеного, можна констатувати, що саме здорова людина здатна повністю реалізувати свої фізичні і розумові здібності та виконати своє соціальне призначення.

У дослідженнях Г. Л. Апанасенка визначено, що існує безпечний рівень фізичного здоров'я (на межі третього і четвертого рівнів – за експрес-методикою це 12 балів), вище від якого практично не зустрічаються ендогенні чинники ризику розвитку хронічних соматичних захворювань, ні самі захворювання, ні смертність від них [4]. Учений зазначає, що за останніх 20 років в Україні частка населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася до 1,0 % [12].

Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилося за методикою Г. Л. Апанасенка, яка передбачає визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів). Дослідження проводилось у період із 2012 по 2014 рр. у ЖНАЕУ (у 1–4-му семестрах навчання). У дослідженні взяли участь 73 студенти технологічного факультету (38 студентів чоловічої статі та 35 – жіночої). Було визначено: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР), час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с (табл. 2.8).

Аналіз індексу маси тіла у студентів-чоловіків свідчить, що впродовж навчання на I і II курсах індекс достовірно не змінився ( $P > 0,05$ ): у 1-му семестрі він становив  $23,2 \text{ кг/м}^2$ , а у 4-му –  $23,4 \text{ кг/м}^2$ , різниця становить  $0,2 \text{ кг/м}^2$  (рис. 20). У жінок за період навчання ІМТ погіршився на  $0,8 \text{ кг/м}^2$ , з  $21,8$  до  $22,6 \text{ кг/м}^2$  ( $P > 0,05$ ). Важливо зазначити, що в обох групах студентів (чол., жін.) спостерігається тенденція до погіршення ІМТ, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО та необхідність

**Динаміка показників фізичного здоров'я студентів протягом навчання  
на I та II курсах ( $X \pm m$ )**

Досліджувані показники	Семестри навчання				Достовірність різниці (P1–P4)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Чоловіки (n=38)</b>					
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	23,2±0,23	23,1±0,21	23,2±0,20	23,4±0,21	>0,05
ЖІ, мл/кг	56,5±1,21	56,6±1,16	56,4±1,14	56,1±1,17	>0,05
СІ, %	54,1±1,17	54,5±1,14	55,3±1,12	55,5±1,09	>0,05
ІР, у. о.	88,5±1,29	88,7±1,25	88,7±1,21	89,1±1,23	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	131,8±2,93	130,3±2,86	128,5±2,89	129,6±2,91	>0,05
РФЗ, бали	2,31±0,54	2,48±0,59	2,61±0,60	2,73±0,62	>0,05
<b>Жінки (n=35)</b>					
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	21,8±0,29	22,2±0,26	22,6±0,27	22,6±0,25	>0,05
ЖІ, мл/кг	49,5±1,44	49,1±1,40	48,8±1,38	48,7±1,35	>0,05
СІ, %	37,9±1,23	38,7±1,20	39,1±1,18	38,2±1,22	>0,05
ІР, у. о.	80,9±1,35	81,7±1,32	81,5±1,28	81,8±1,30	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	137,2±4,06	135,6±3,98	138,3±3,88	139,4±3,95	>0,05
РФЗ, бали	3,08±0,62	3,14±0,60	3,22±0,58	3,27±0,55	>0,05

удосконалення з метою стабілізації показників маси тіла. Відповідно до таблиці ранжування значень, ІТМ як у студентів, так і у студенток на всіх етапах дослідження відповідає фізіологічній нормі (18,50–24,99 кг/м<sup>2</sup>) та за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка оцінюється в 0 балів, що відповідає середньому рівню.

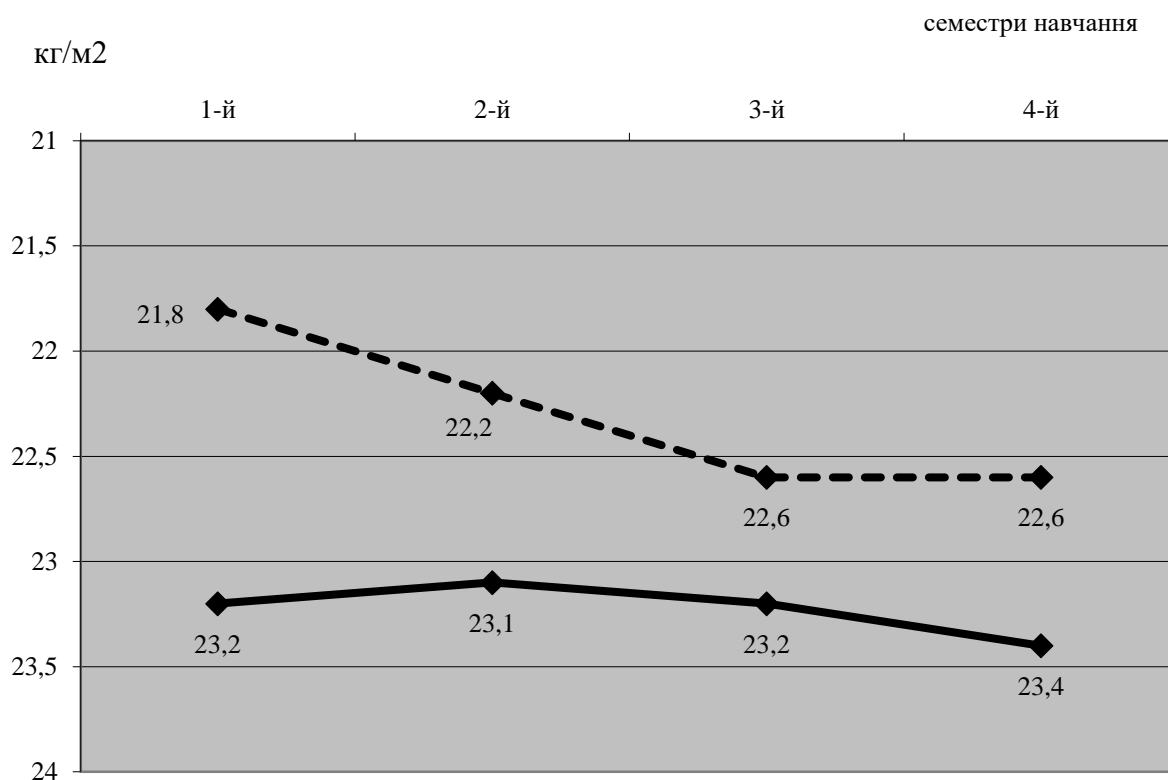


Рис. 2.20. Динаміка індексу маси тіла у студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- — жінки

Життєвий індекс (відношення показника життєвої ємності легень до маси тіла) є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання [15]. Дослідження динаміки цього індексу у процесі навчання студентів дозволяє стверджувати, що показники як студентів-чоловіків, так і жінок мають тенденцію до зниження, але достовірно не змінилися впродовж дослідження ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.8). Різниця між показниками 1 і 4-го семестрів становить 0,4 мл/кг у студентів та 0,8 мл/кг у студенток. Найвищі показники життєвого індексу у чоловіків зафіксовано у 2-му семестрі (56,6 мл/кг), а у жінок – у 1-му (49,5 мл/кг) (рис. 2.21). Рівень функціональних можливостей системи дихання за показниками ЖІ у студентів і чоловічої, і жіночої статі у всіх семестрах навчання відповідає середньому. Проведений аналіз ЖІ свідчить про

послаблення функціональних можливостей системи дихання у студентіву процесі навчання у ЗВО.

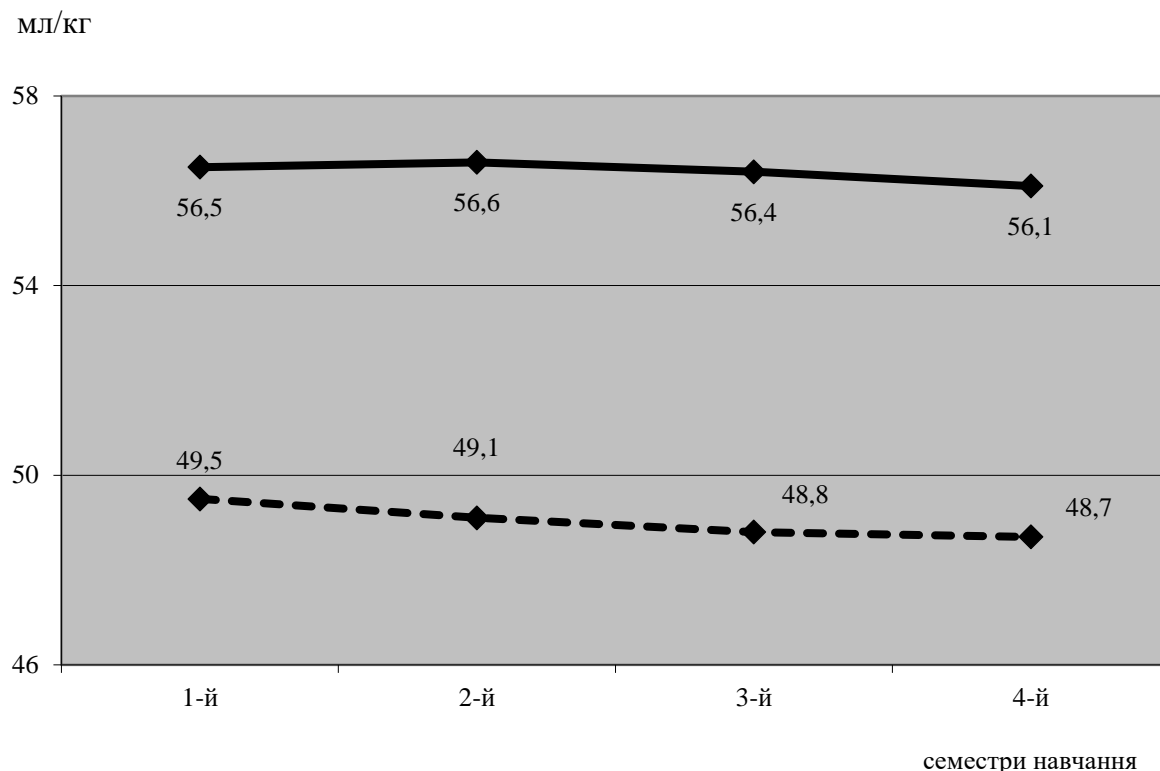


Рис. 2.21. Динаміка життєвого індексу у студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Аналіз показників силового індексу (відношення динамометрії сильнішої руки до маси тіла) показав, що його значення у студентів обох груп у процесі навчання дещо підвищуються, однак достовірно не відрізняються на початку та наприкінці дослідження ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.8). Найвищі значення силового індексу у студентів виявлено у 4-му семестрі (55,5 %), а у студенток – у 3-му (39,1 %) (рис. 2.22). При цьому і у студентів-чоловіків, і у жінок упродовж усіх етапів дослідження значення СІ знаходиться на низькому рівні, тобто чинна система фізичного виховання укладів вищої освіти недостатньо ефективно впливає на розвиток і вдосконалення силових якостей студентів.



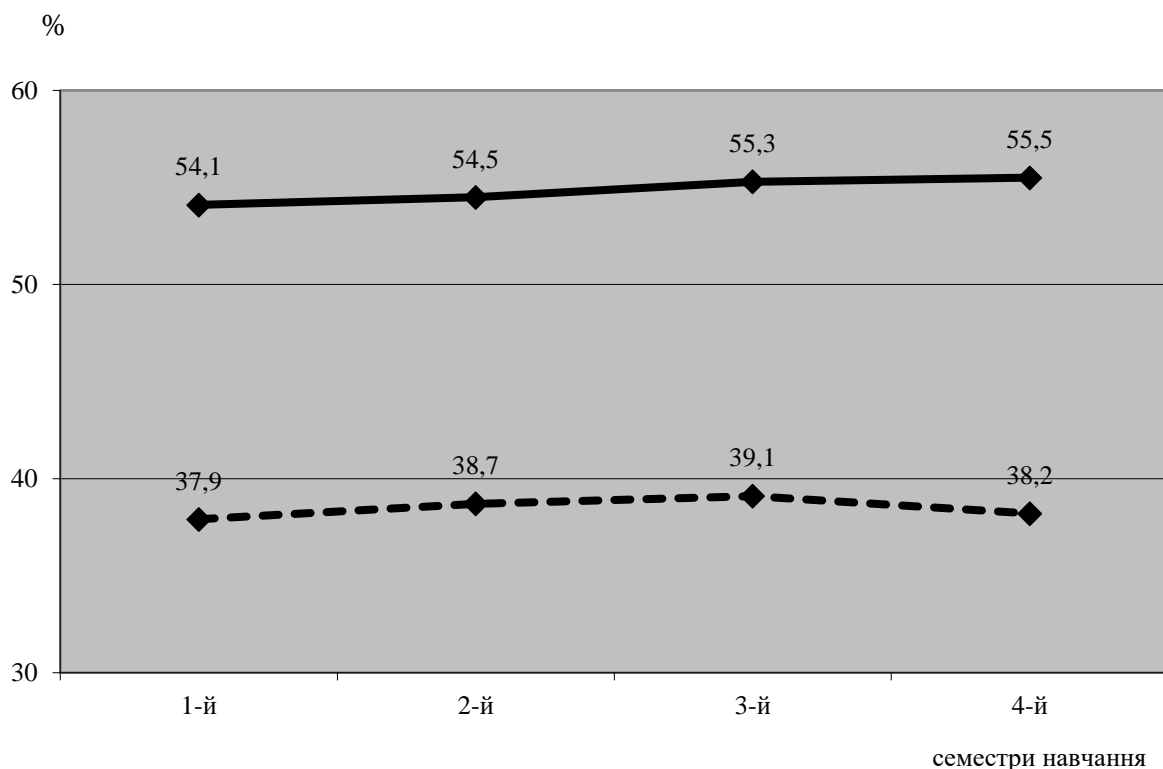


Рис. 2.22. Динаміка силового індексу у студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;  
 ..... — жінки

Індекс Робінсона (добуток частоти серцевих скорочень у спокої та артеріального систолічного тиску) характеризує критерії резерву та економізації функцій серцево-судинної системи. Збільшення індексу Робінсона означає погіршення роботи серцево-судинної системи. Дослідження значення індексу Робінсона у студентів за період навчання на I та II курсах свідчить про погіршення показників у студентів і чоловічої, і жіночої статі – найгірші значення зафіксовано у 4-му семестрі (табл. 2.8). У студентів-чоловіків ІР погіршився на 0,6 у.о. у процесі навчання ( $P>0,05$ ) і становить у 4-му семестрі 89,1 у. о., у студенток різниця між вихідними та кінцевими даними дослідження становить 0,9 у. о. і також є недостовірною ( $P>0,05$ ); у 4-му семестрі ІР студенток становить 81,8 у. о. (рис. 2.23). Показники функціональних

можливостей серцево-судинної системи студентів і чоловічої, і жіночої статі протягом всіх семестрів навчання знаходяться на середньому рівні.

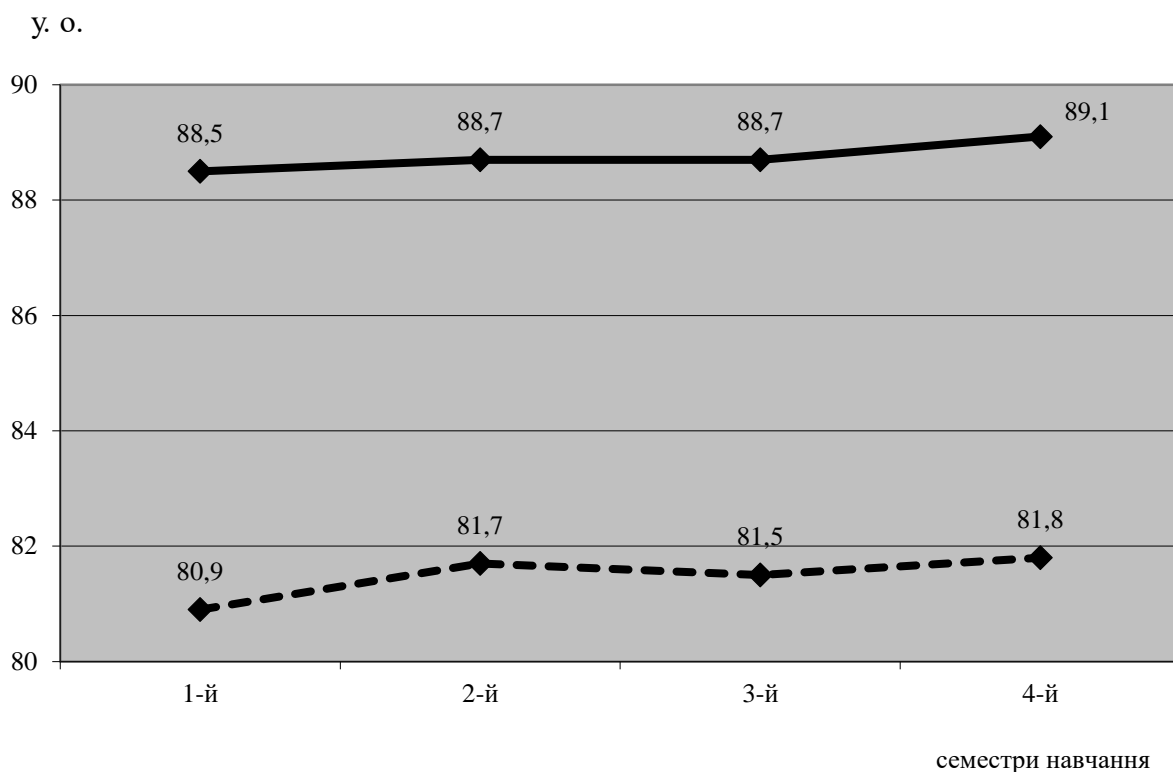


Рис. 2.23. Динаміка індексу Робінсона у студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- — жінки

Дослідження динаміки часу відновлення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с свідчить, що у студентів обох досліджуваних груп протягом періоду навчання на I і II курсах показники достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.8). У студентів-чоловіків час відновлення ЧСС перебуває у межах 2 хв 10 с – 2 хв 12 с, а у жінок – 2 хв 15 с – 2 хв 20 с (рис. 2.24). Відповідно до експрес-методики Г. Л. Апанасенка рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи, що оцінювався за часом відновлення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня після

20 присідань за 30 с, і у студентів-чоловіків, і у жінок оцінюється як нижчий від середнього.

Аналіз рівня фізичного здоров'я студентів показав, що динаміка суми балів за методикою Г. Л. Апанасенка за період навчання на I і II курсах має позитивний характер, але показники 1 і 4-го семестрів і у студентів-чоловіків, і у жінок між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 2.8).

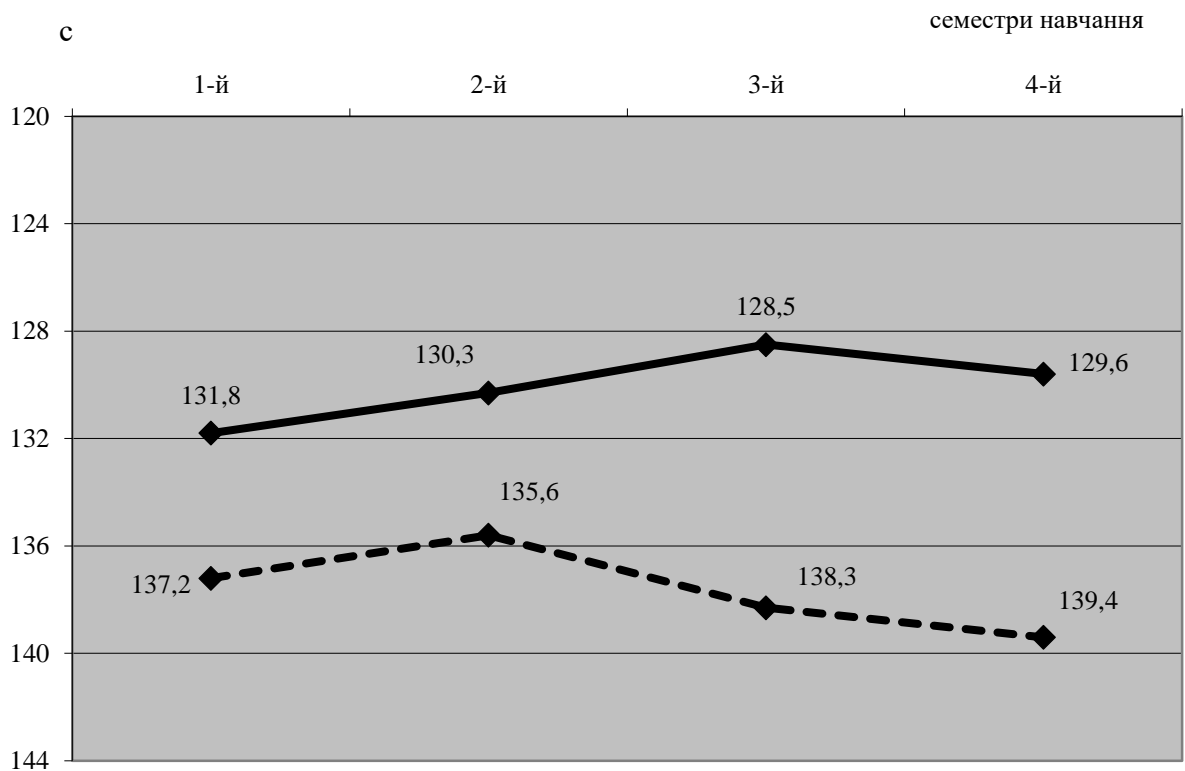


Рис. 2.24. Динаміка часу відновлення ЧСС студентів після 20 присідань за 30 с протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- - - - - жінки

Так, у групі студентів-чоловіків у 1-му семестрі сума балів становила 2,31 бала, а в 4-му – 2,73 бала; різниця становить 0,42 бала та є недостовірною ( $P > 0,05$ ). У групі студенток у 1-му семестрі зафіксовано 3,08 бала, а у 4-му – 3,27 бала; різниця становить 0,19 бал та є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (рис. 2.25). Згідно з таблицею ранжування рівнів фізичного здоров'я і у студентів-

чоловіків, і у жінок на всіх етапах дослідження РФЗ є незмінним та оцінюється як низький.

Якісний аналіз рівнів фізичного здоров'я показав, що абсолютна більшість студентів (чоловіків і жінок) на всіх етапах дослідження має рівень здоров'я низький та нижчий від середнього (табл. 2.9). Так, у групі чоловіків у 1-му семестрі 81,6 % студентів мали низький та нижчий від середнього РФЗ (47,4 % чол. та 34,2 % жін.), у 4-му семестрі таких студентів виявлено 79 % (39,5 та 39,5 % відповідно) (рис. 2.26).

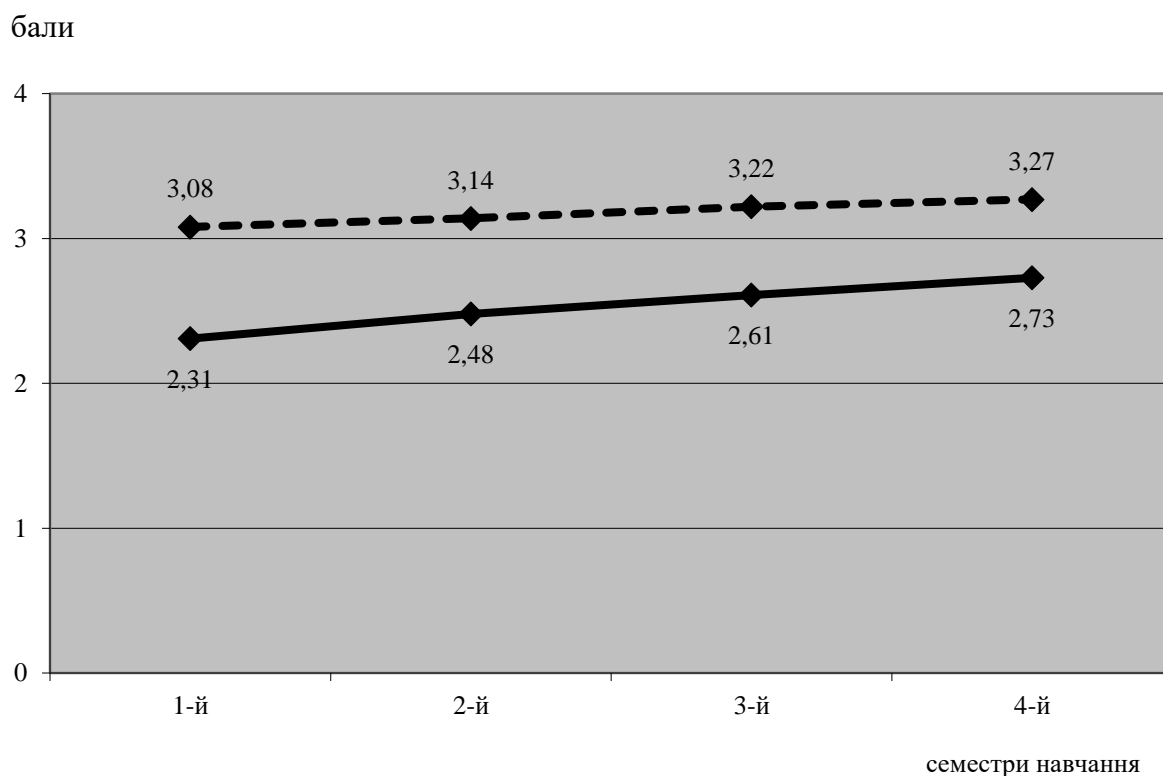


Рис. 2.25. Динаміка рівня фізичного здоров'я студентів протягом навчання на I та II курсах

- — чоловіки;
- ..... — жінки

Кількість студентів із середнім РФЗ зросла із 13,2 % у 1-му семестрі до 18,4 % у 4-му. При цьому кількість студентів-чоловіків, які мають вищий від середнього РФЗ, за період дослідження знизилася вдвічі (із 5,2 % у 1-му семестрі до 2,6 % у 4-му) (рис. 2.26).

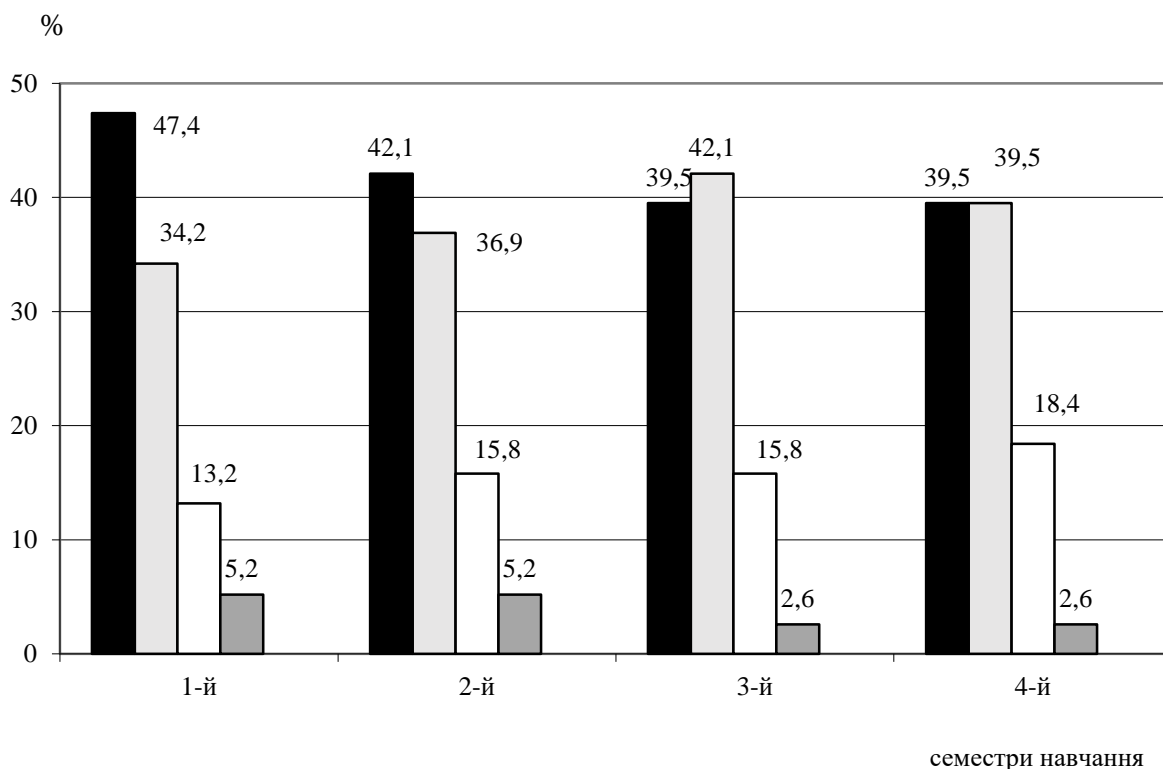


Рис. 2.26. Динаміка рівнів фізичного здоров'я чоловіків упродовж навчання на I і II курсах

- низький РФЗ;
- нижчий від середнього РФЗ;
- середній РФЗ;
- вищий від середнього РФЗ

Динаміка рівнів фізичного здоров'я у студенток ЗВО має подібний характер. У 1-му семестрі виявлено 54,3 % студенток із низьким РФЗ, 31,4 % – із нижчим від середнього, 11,4 % – із середнім та всього 2,9 % – із вищим від середнього РФЗ (табл. 2.9). У 4-му семестрі кількість студенток із низьким РФЗ знизилася до 42,9 %, а із нижчим від середнього – зросла до 40 %. Із середнім РФЗ кількість студенток зросла на 5,5 % (до 17,1 %), а з вищим від середнього РФЗ у 4-му семестрі не виявлено жодної студентки (рис. 2.27), що підкреслює недостатній вплив традиційних занять із фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я як студентів-чоловіків, так і жінок.

**Співвідношення студентів із різними рівнями фізичного здоров'я протягом навчання на I та II курсах (%)**

Рівні фізичного здоров'я	Семестри навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<b>Чоловіки (n=38)</b>				
Низький	47,4	42,1	39,5	39,5
Нижчий від середнього	34,2	36,9	42,1	39,5
Середній	13,2	15,8	15,8	18,4
Вищий від середнього	5,2	5,2	2,6	2,6
Високий	0	0	0	0
<b>Жінки (n=35)</b>				
Низький	54,3	45,7	42,9	42,9
Нижчий від середнього	31,4	34,3	34,2	40,0
Середній	11,4	14,3	17,1	17,1
Вищий від середнього	2,9	5,7	5,7	0
Високий	0	0	0	0

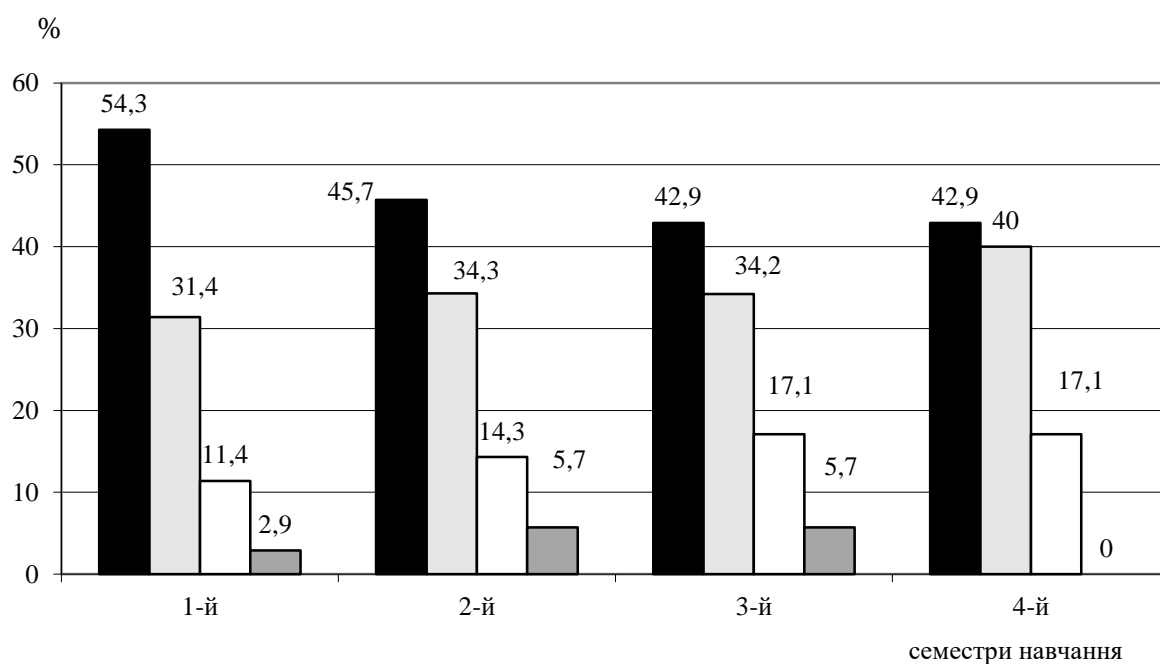


Рис. 2.27. Динаміка рівнів фізичного здоров'я жінок упродовж навчання на I і II курсах

- низький РФЗ;
- нижчий від середнього РФЗ;
- середній РФЗ;
- вищий від середнього РФЗ

Також слід підкреслити, що за період дослідження жоден із досліджуваних студентів як чоловічої, так і жіночої статі не мав високого рівня фізичного здоров'я (табл. 2.9).

Таким чином, проведені дослідження показали, що негативні чинники навчальної діяльності у ЗВО, а також чинна система фізичного виховання недостатньо ефективно впливають на рівень фізичного здоров'я студентської молоді. Більшість досліджуваних студентів (понад 80 %) мають низький та нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я, понад 95 % студентів перебувають нижче «безпечної зони» (12 балів) за методикою Г. Л. Апанасенка. Це вимагає вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з метою зміцнення їх здоров'я і підвищення працездатності у процесі навчальної діяльності.

## **2.5. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та здоров'я студентів закладів вищої освіти**

У численних дослідженнях [36, 44, 49, 59 та ін.] вказується на значні можливості фізичного виховання щодо розвитку фізичних якостей у студентів, покращання їх фізичного розвитку та функціональних можливостей, підвищення фізичної та розумової працездатності, зміцнення здоров'я.

З метою вивчення ефективності занять із фізичного виховання щодо покращання фізичного розвитку, функціональних можливостей та підвищення рівня здоров'я студентів ЗВО нами було проведено кореляційний аналіз між результатами виконання фізичних вправ (що характеризують швидкість, силу і витривалість) студентами (чоловіками і жінками) та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового Робінсона, рівня фізичного здоров'я. У дослідженні взяли участь 38 студентів і 35 студенток II курсу технологічного факультету ЖНАЕУ (табл. 2.10, 2.11).

## Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості

## чоловіків (n=38) та показниками їх здоров'я

Показники фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я	Показники фізичної підготовленості		
	Біг на 100 м	Підтягування на перекладині	Біг на 3000 м
Індекс маси тіла	0,183	-0,218	<b>0,581</b>
Життєвий індекс	-0,211	<b>0,223</b>	<b>-0,425</b>
Силовий індекс	-0,127	<b>0,625</b>	<b>-0,293</b>
Індекс Робінсона	0,204	<b>-0,271</b>	<b>0,532</b>
Час відновлення ЧСС	0,201	-0,174	<b>0,614</b>
Рівень фізичного здоров'я	-0,215	<b>0,314</b>	<b>-0,578</b>

Примітка. r критичне – 0,219 (для  $P < 0,05$ ).

Аналіз коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками студентів-чоловіків та їх результатами з бігу на 100 м дозволяє стверджувати про відсутність достовірного взаємозв'язку між результатами у вправі на розвиток швидкості з показниками фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я студентів ЗВО ( $P > 0,05$ ) – коефіцієнти кореляції перебувають у межах -0,127 – -0,215 та є нижчими за критичне значення ( $r = 0,219$ ) (табл. 2.10, рис. 2.28). Це свідчить про те, що розвиток та вдосконалення швидкості у студентів на заняттях з фізичного виховання не сприятиме покращанню їхнього функціонального стану і фізичного здоров'я.

Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними параметрами студентів та їх результатами у підтягуванні на перекладині засвідчив наявність достовірного ( $P < 0,05$ ) тісного взаємозв'язку між результатами у силовій вправі та показниками силового індексу ( $r = 0,625$ ) (табл. 2.10). Крім того, виявлено



наявність взаємозв'язку між результатами у підтягуванні студентів-чоловіків та їх життєвим індексом ( $r=0,223$ ), індексом Робінсона ( $r=-0,271$ ) та рівнем фізичного здоров'я ( $r=0,314$ ) ( $P<0,05$ ) (рис. 2.28). Слабкий кореляційний зв'язок силових якостей студентів ЗВО визначено з показниками індексу маси тіла ( $r=-0,218$ ) та часом відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с ( $r=-0,174$ ) ( $P>0,05$ ).

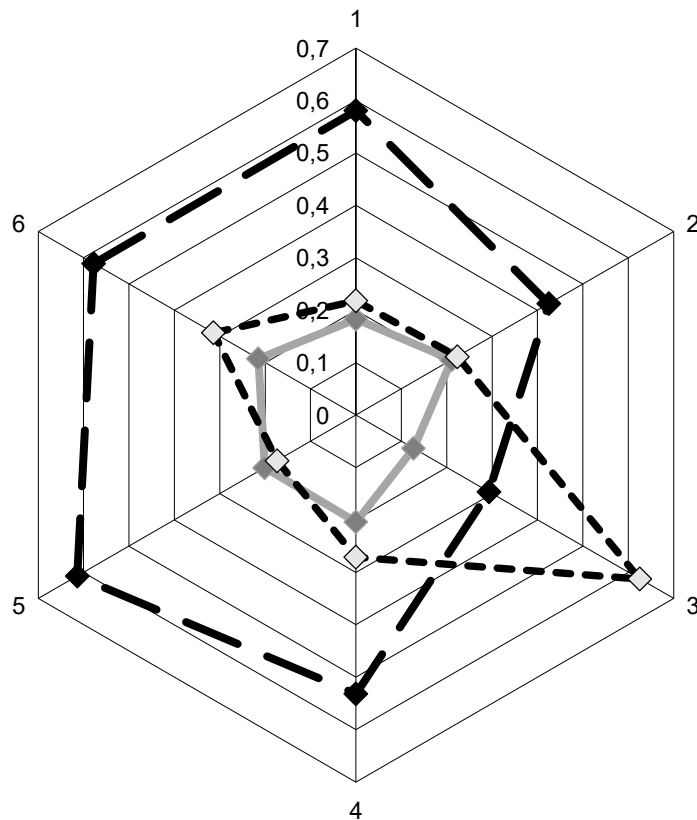


Рис. 2.28. Коефіцієнти кореляції (абсолютні значення) між показниками фізичної підготовленості чоловіків ( $n=38$ ) та показниками їх здоров'я (у. о.):

1 – індекс маси тіла; 2 – життєвий індекс; 3 – силовий індекс; 4 – індекс Робінсона; 5 – час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 30 присідань за 20 с; 6 – рівень фізичного здоров'я:

- — біг на 100 м;
- ..... – підтягування на перекладині;
- ■ — біг на 3000 м

Кореляційний аналіз результатів студентів-чоловіків з бігу на 3000 м виявив, що між результатом виконання вправи на витривалість та показниками фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я існує тісний достовірний взаємозв'язок ( $P < 0,05$ ) (табл. 2.10). Так, результат виконання бігу на 3000 м достовірно взаємопов'язаний із: індексом маси тіла ( $r = 0,581$ ), індексом Робінсона ( $r = 0,532$ ), часом відновлення ЧСС ( $r = 0,614$ ), рівнем фізичного здоров'я ( $r = -0,578$ ) (рис. 2.28). Достовірний вплив вправи на розвиток витривалості встановлено також на показники життєвого ( $r = -0,425$ ) і силового ( $r = -0,293$ ) індексів студентів-чоловіків ЗВО ( $P < 0,05$ ) (рис. 2.28). Проведений аналіз засвідчив необхідність удосконалення витривалості та силових якостей студентів-чоловіків у процесі навчання у закладів вищої освіти для покращання їхнього фізичного розвитку, функціональних можливостей основних систем організму та зміцнення здоров'я.

Таблиця 2.11

**Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості жінок та показниками їх здоров'я (n=35)**

Показники фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я	Показники фізичної підготовленості		
	Біг на 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Біг на 2000 м
Індекс маси тіла	0,127	<b>-0,274</b>	<b>0,648</b>
Життєвий індекс	-0,220	0,165	<b>-0,513</b>
Силовий індекс	-0,083	<b>0,517</b>	-0,222
Індекс Робінсона	0,216	-0,230	<b>0,579</b>
Час відновлення ЧСС	0,198	-0,233	<b>0,650</b>
Рівень фізичного здоров'я	-0,196	<b>0,281</b>	<b>-0,552</b>

Примітка.  $r$  критичне – 0,234 (для  $P < 0,05$ ).

Кореляційний аналіз результатів студенток ЗВО із бігу на 100 м та їх показників фізичного розвитку і функціонального стану засвідчив подібну до студентів-чоловіків тенденцію – відсутність достовірного зв'язку ( $P > 0,05$ ) між показниками швидкості та показниками фізичного здоров'я студенток ( $r = -0,083 - -0,220$ ) (табл. 2.11).

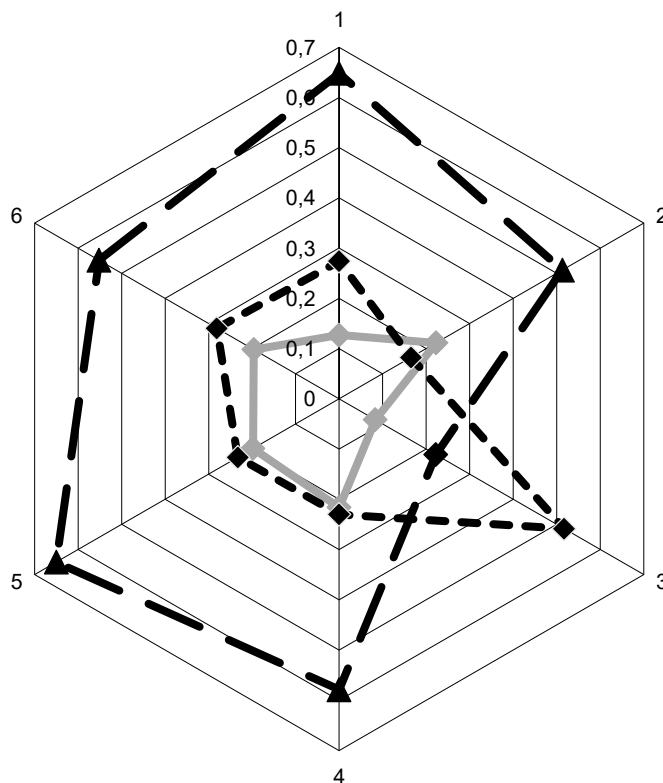


Рис. 2.29. Коефіцієнти кореляції (абсолютні значення) між показниками фізичної підготовленості жінок ( $n=35$ ) та показниками їх здоров'я (у. о.):  
 1 – індекс маси тіла; 2 – життєвий індекс; 3 – силовий індекс; 4 – індекс Робінсона; 5 – час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 30 присідань за 20 с; 6 – рівень фізичного здоров'я:

- — біг на 100 м;
- ..... — згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- - — біг на 2000 м

Структура взаємозв'язку результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи студенток із показниками їх фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я має складний характер. Так, результат виконання силової вправи має достовірний ( $P < 0,05$ ) зв'язок із показниками силового індексу ( $r = 0,517$ ), індексу маси тіла ( $r = -0,274$ ) та рівня фізичного здоров'я ( $r = 0,281$ ). Також виявлено взаємозв'язок із показниками життєвого індексу ( $r = 0,165$ ), індексу Робінсона ( $r = -0,230$ ) та часом відновлення ЧСС ( $r = -0,233$ ), однак цей зв'язок не є достовірним ( $P > 0,05$ ). (табл. 2.11, рис. 2.29).

Аналіз кореляційного зв'язку результатів студенток із бігу на 2000 м із показниками їхнього фізичного здоров'я засвідчив наявність достовірного ( $P < 0,05$ ) зв'язку з більшістю досліджуваних параметрів. Так, результат виконання бігу на 2000 м достовірно взаємопов'язаний із: індексом маси тіла ( $r = 0,648$ ), життєвим індексом ( $r = -0,513$ ), індексом Робінсона ( $r = 0,579$ ), часом відновлення ЧСС ( $r = 0,650$ ), рівнем фізичного здоров'я ( $r = -0,552$ ) (рис. 2.29). Це підтверджує наші попередні висновки про необхідність розвитку витривалості для зміцнення здоров'я студенток під час навчання у ЗВО.

У цілому серед фізичних вправ, які позитивно впливають на показники фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я студентів чоловіків і жінок, за вправою на розвиток витривалості достовірних кореляційних зв'язків визначено найбільше. Це підтверджує висновки багатьох учених [57, 68, 70, 86 та ін.] про важливість розвитку та вдосконалення витривалості у студентської молоді з метою покращання їх працездатності, зміцнення здоров'я та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що основними фізичними якостями, які позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний стан і фізичне здоров'я студентів та на яких варто зосередити увагу під час проведення занять із фізичного виховання в аграрних ЗВО, є: витривалість та силові якості.

## 2.6. Характеристика фізкультурно-оздоровчих потреб і мотивів студентів закладів вищої освіти

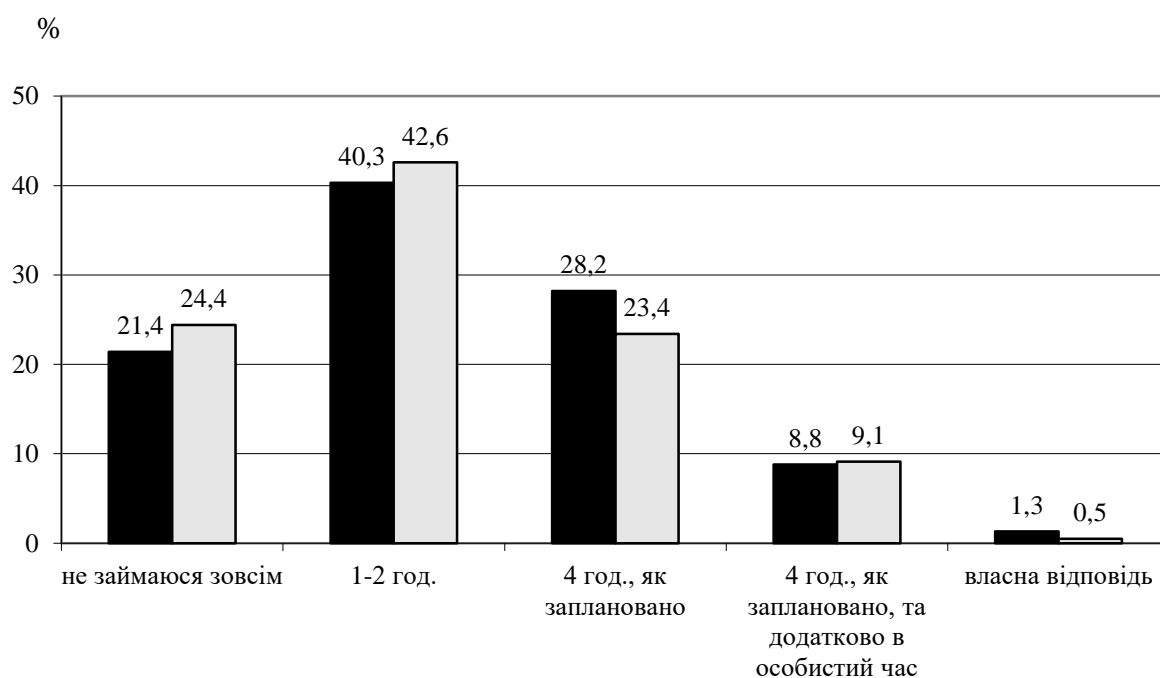
З метою вивчення ставлення студентів до сучасного стану організації та проведення фізичного виховання у ЗВО, з'ясування напрямків його вдосконалення, а також вивчення потреб і мотивів студентів нами було проведено опитування 435 студентів чоловічої (n=238) і жіночої (n=197) статі II курсу ЖНАЕУ (основне відділення) у 2012–2014 рр. Опитування здійснювалося методом анкетування. До розробленої нами анкети ввійшло 10 запитань (додаток А). Відповідаючи на запитання анкети, студенти визначали своє ставлення до змісту, організації та проведення фізичного виховання у ЗВО, а також щодо внесення змін до чинної системи фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, покращання фізичної та розумової працездатності студентів, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Таблиця 2.12

**Співвідношення кількості годин на тиждень, які студенти виділяють для занять фізичними вправами і спортом (якщо заплановано 4 год) (%)**

Варіанти відповідей на запитання	Студенти (n=238)	Студентки (n=197)
не займаюся зовсім	21,4	24,4
1–2 год	40,3	42,6
4 год, як заплановано	28,2	23,4
4 годта додатково в особистий час	8,8	9,1
власна відповідь	1,3	0,5

Щодо кількості годин на тиждень, які студенти відводять для занять фізичними вправами і спортом (при запланованих 4 год), 40,3 % студентів-чоловіків вказали, що 1–2 год на тиждень; 28,2 % зазначили, що займаються 4 год, як і заплановано; 8,8 % – займаються 4 год, як заплановано, та ще й додатково в особистий час (як правило, це студенти-спортсмени з різних видів спорту) (табл. 2.12). Важливо зазначити, що 21,4 % студентів відповіли, що зовсім не займаються фізичними вправами і спортом (пропускаючи планові заняття) (рис. 2.30).



відповіді на запитання

Рис. 2.30. Співвідношення кількості годин на тиждень, які студенти виділяють для занять фізичними вправами і спортом (при запланованих 4 год)

- чоловіки;
- жінки

Співвідношення відповідей жінок має подібну до чоловіків тенденцію – більшість жінок займаються 1–2 год на тиждень (42,6 %); 24,4 % жінок взагалі не займаються фізичними вправами і спортом; 23,4 % жінок займаються 4 години щотижня, як заплановано навчальною програмою; 9,1 % жінок, окрім

запланованих 4 год, додатково займаються в особистий (позанавчальний) час; 0,5 % опитуваних зазначили власну відповідь (рис. 2.30).

Стосовно мети, з якою студенти займаються фізичними вправами та спортом, 51,7 % студентів-чоловіків та 42,1 % жінок відповіли, що з метою отримання заліку, 40,1 % жінок та 24,8 % чоловіків займаються для покращання зовнішнього вигляду, самопочуття, настрою; 16,8 % чоловіків та 13,3 % жінок – із метою підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я; 4,2 % чоловіків та 2,1 % жінок – для підвищення розумової працездатності та покращання навчальної діяльності; по 2,5 % студентів різної статті мають власну думку (табл. 2.13). Це свідчить, що не всі студенти розглядають фізичне виховання як засіб покращання фізичної підготовленості, здоров'я, розумової працездатності та підвищення результатів навчання у ЗВО. При цьому більшість студентів відвідують заняття тільки з метою отримання заліку.

Таблиця 2.13

**Мета, з якою студенти займаються фізичними вправами та спортом (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я	16,8	13,2
Підвищення розумової працездатності та покращання навчальної діяльності	4,2	2,1
Покращання зовнішнього вигляду, самопочуття, настрою	24,8	40,1
Для отримання заліку	51,7	42,1
Власна відповідь	2,5	2,5

Кількісний аналіз пропущених занять із фізичного виховання за минулий семестр показав, що половина опитаних студентів (47,1 % чол. і 50,3 % жін.) указала, що 10 і більше (тобто третину від усіх запланованих занять у семестрі); 19,3 % чоловіків та 18,8 % жінок пропускають у середньому від 5 до 10 занять у семестрі (табл. 2.14). І лише 10,1 % студентів-чоловіків та 6,6 % жінок зазначили, що не пропустили жодного заняття із фізичного виховання за семестр (рис. 2.31).

Таблиця 2.14

**Кількісний аналіз пропущених занять із фізичного виховання  
за минулий семестр (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Жодного	10,1	6,6
1–2 заняття	9,2	9,6
3–4 заняття	14,3	13,2
5–10 занять	19,3	18,8
10 занять і більше	47,1	50,3
Власна відповідь	0	1,5

Серед причин, через які студенти пропускають заняття з фізичного виховання, більшість студентів (41,2 % чол. та 42,1 % жін.) указала на відсутність бажання та інтересу до занять; 22,3 % чоловіків та 20,8 % жінок переконані, що їм на заваді стоять лінощі; 21,1 % опитуваних чоловіків та 16,8 % жінок пропускали заняття через хворобу. Цікаво, що для 14,7 % жінок і 8,8 % чоловіків причиною пропуску занять є відсутність належних умов (табл. 2.15).



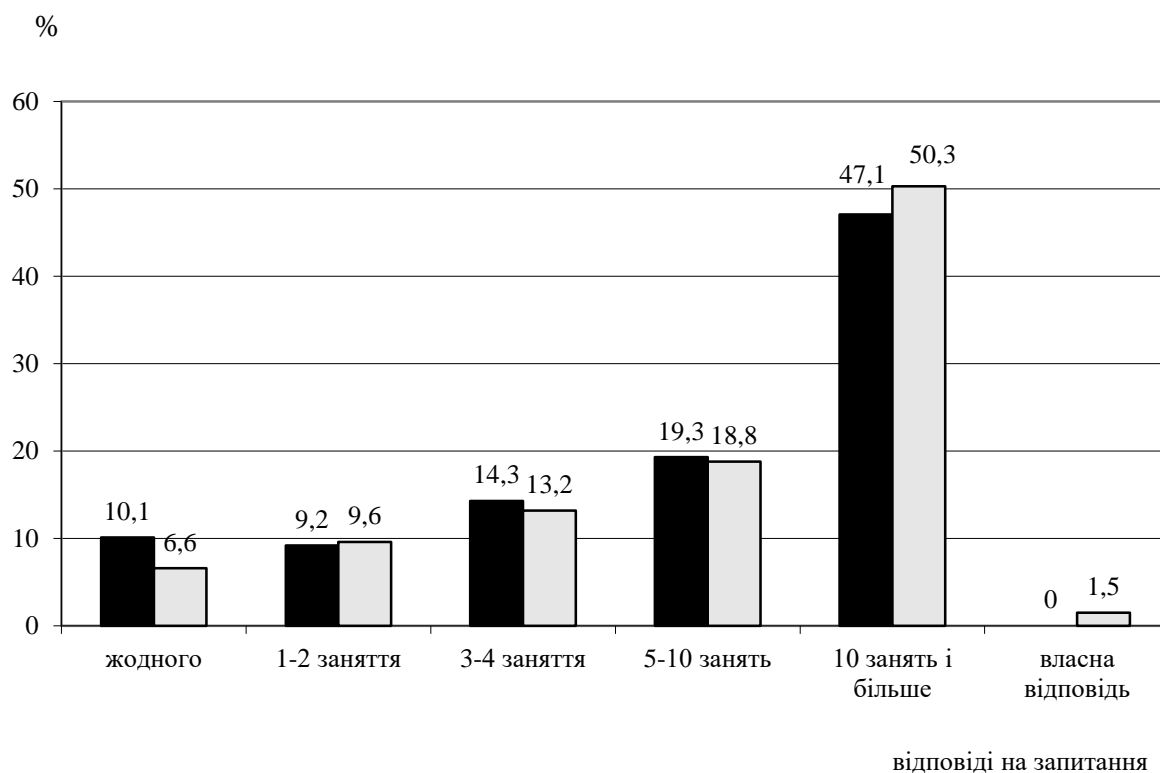


Рис. 2.31. Кількісний аналіз пропущених занять із фізичного виховання за минулий семестр

■ — чоловіки;  
 □ — жінки

Таблиця 2.15

**Причини, через які студенти пропускають заняття з фізичного виховання (%)**

Варіанти відповідей на запитання	Студенти (n=238)	Студентки (n=197)
Відсутність бажання та інтересу	41,2	42,1
Не вважаю за необхідне	1,6	3,6
Лінощі	22,3	20,8
Хвороба	21,2	16,8
Втома після інтелектуальних навантажень	3,7	1,5
Відсутність належних умов	8,8	14,7
Власна відповідь	1,3	0,5

Водночас студенти зазначають, що вільний від навчання час проводять так: 35,7 % студентів-чоловіків та 52,3 % жінок відповіли, що присвячують вільний час комп'ютерним іграм та соцмережам; 27,2 % чоловіків та 20,8 % жінок проводять вільний час із друзями або у сімейному колі; 20,2 % чоловіків та 8,6 % жінок – біля телевізора; і тільки 9,7 і 9,6 % чоловіків і жінок відповідно займаються фізичними вправами та спортом (відвідують спортивні секції) (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

### Варіанти розподілу вільного від навчання часу(%)

Варіанти відповідей на запитання	Студенти (n=238)	Студенти (n=197)
За комп'ютерними іграми, у соцмережах	35,7	52,3
Перегляд телепередач	20,2	8,6
Читання художньої літератури, газет, журналів	2,1	4,1
Спілкування з сім'єю, друзями	27,2	20,8
Заняття фізичними вправами та спортом	9,7	9,6
Власна відповідь	5,1	4,6

Щодо впливу занять фізичними вправами та спортом на здоров'я 91,4 % жінок і 87,8 % чоловіків зазначили, що позитивно; 5,5 % чоловіків і 4,6 % жінок вважають, що заняття фізичними вправами зовсім не впливають на здоров'я, при цьому 2,5 % жінок указали на негативний вплив занять фізичними вправами та спортом (табл. 2.17). Аналіз результатів опитування дозволяє зазначити, що відповіді студентів збігаються з висновками багатьох учених [25, 32, 105 та ін.] щодо позитивного впливу занять фізичними вправами та спортом

на зміцнення здоров'я у студентської молоді, що сприяє підвищенню працездатності та ефективності їх навчальної діяльності.

Таблиця 2.17

**Варіанти впливу занять фізичними вправами і спортом на здоров'я (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Позитивно	87,8	91,4
Ніяк не впливають	5,5	4,6
Негативно	0	2,5
Власна відповідь	6,7	3,5

Оцінюючи власний рівень фізичної підготовленості, більшість респондентів і чоловічої, і жіночої статі зазначили, що не зовсім або абсолютно не задоволені (79 % чоловіків і 81,8 % жінок); 18,1 % опитуваних студентів-чоловіків та 13,6 % жінок дали позитивну відповідь. Деякі студенти (2,9 % чол. і 4,6 % жін.) не змогли визначитись (табл. 2.18, рис. 2.32).

Таблиця 2.18

**Самооцінка рівня фізичної підготовленості (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Так	18,1	13,6
Не зовсім задоволений	44,1	50,3
Ні	34,9	31,5
Власна відповідь	2,9	4,6

Аналіз відповідей на дане запитання дає право стверджувати про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у закладів вищої освіти щодо розвитку фізичних якостей у студентів для їх ефективного навчання.

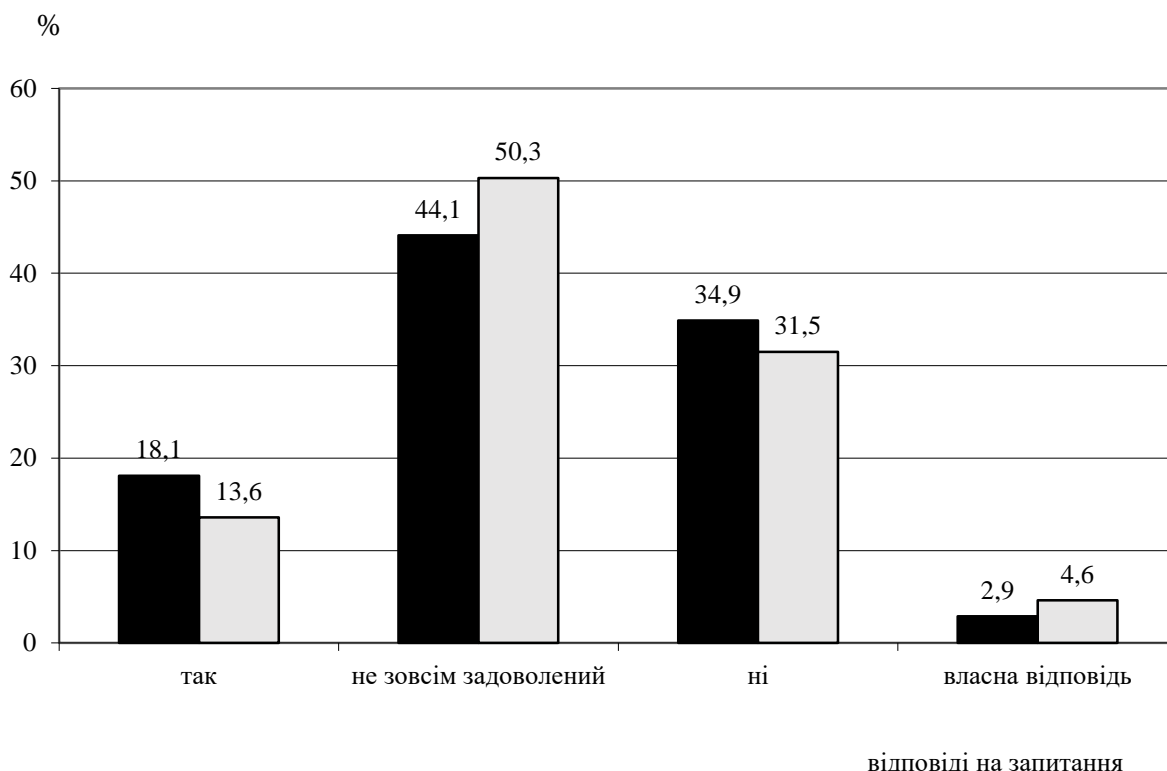


Рис. 2.32. Самооцінка рівня фізичної підготовленості

- чоловіки;
- жінки

Водночас 53,4 % чоловіків і 60,5 % жінок указали на негативне ставлення до традиційних занять із фізичного виховання. 36,1 % студентам-чоловікам і 28,4 % жінкам не зовсім подобаються заняття; і тільки 9,2 % чол. і 8,6 % жін. подобаються (табл. 2.19). Це свідчить про необхідність удосконалення чинної системи фізичного виховання у ЗВО.

Таблиця 2.19

**Ставлення студентів до традиційних занять із фізичного виховання (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Так	9,2	8,6
Не зовсім	36,1	28,4
Ні	53,4	60,5
Власна відповідь	1,3	2,5

Більш доцільними заняттями з фізичного виховання, на думку студентів-чоловіків (81,5 %) і жінок (84,8 %), є секційні заняття з видів спорту залежно від інтересів та бажань студентів (табл. 2.20). На заняття загальною чи професійно-прикладною фізичною підготовкою вказали всього 11,9 % і 2,5 % чоловіків та 7,6 % і 1,5 % жінок.

Таблиця 2.20

**Співвідношення відповідей студентів аграрного ЗВО на питання «Які заняття з фізичного виховання є доцільними, на Вашу думку?» (%)**

<b>Варіанти відповідей на запитання</b>	<b>Студенти (n=238)</b>	<b>Студентки (n=197)</b>
Групові заняття загальною фізичною підготовкою	11,9	7,6
Групові заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою	2,5	1,5
Секційні заняття з видів спорту залежно від інтересів та бажань студентів	81,5	84,8
Власна відповідь	5,1	6,1

Вибираючи вид спорту, яким студенти хотіли б займатися під час занять із фізичного виховання, респонденти вказали на вид спорту із переліку, який надає кафедра фізичного виховання ЖНАЕУ з урахуванням спортивної бази та тренерів-викладачів у її складі. Відповіді розподілилися так: найбільше студентів виявили бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (із футболу – 31,5 % чол., із волейболу – 32,9 % жінок), боротьби самбо (29,8 % чол. і 31,5 % жін.), бадмінтону (14,2 % жін.), пауерліфтингу (13,5 % чол.) (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

**Вибір виду спорту, яким студенти хотіли б займатися під час занять із фізичного виховання (%)**

Варіанти відповідей на запитання	Чоловіки (n=238)	Рейтингове місце	Жінки (n=197)	Рейтингове місце
Футбол	31,5	1	3,7	8
Волейбол	4,2	7	32,9	1
Баскетбол	9,2	4	4,1	7
Легка атлетика	5,1	5	5,1	4
Боротьба самбо	29,8	2	31,5	2
Гирьовий спорт	4,2	6	4,6	5
Пауерліфтинг	13,5	3	4,1	6
Бадмінтон	2,5	8	14,2	3

Проведене анкетування дозволило визначити, що: тільки 28,2 % чол. і 23,4 % жін. займаються фізичними вправами в обсязі, визначеному навчальною програмою з фізичного виховання у ЗВО (4 год. на тиждень), при цьому 21,4 % чол. і 24,4 % жін. взагалі не займаються фізичними вправами і спортом; половина опитаних студентів (47,1 % чол. і 50,3 % жін.) за семестр

пропускають понад 30 % занять із фізичного виховання, вказуючи основною причиною пропусків відсутність інтересу до традиційних занять із фізичного виховання (41,2 % чол. і 42,1 % жін.); 57,7 % чол. і 42,1 % жін. відвідують навчальні заняття з фізичного виховання тільки з метою отримання заліку; вільний від навчання час 35,1 % чол. і 52,3 % жін. проводять час за комп'ютерними іграми або у соцмережах, а відсоток тих, хто надає перевагу активному відпочинку (заняттям фізичними вправами і спортом), становить усього 9,7 % чол. і 9,6 % жін. (як правило, це студенти-спортсмени); 79 % чол. і 81,8 % жін. є незадоволеними власним рівнем фізичної підготовленості; 53,4 % чол. і 60,5 % жін. не подобаються традиційні заняття з фізичного виховання, при цьому 81,5 % чол. і 84,8 % жін. надають перевагу секційним заняттям, де найбільша кількість виявила бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (футбол – 31,5 % чол., волейбол – 32,9 % жін.) та боротьбою самбо (29,8 % чол. та 31,5 % жін.). Це обумовлює необхідність обґрунтування, розробки застосування на практиці сучасної авторської методики, яка сприяла б удосконаленню фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти, зміцненню їх здоров'я, підвищенню інтересу та мотивації до систематичних занять фізичними вправами і спортом, покращанню розумової працездатності, підвищенню ефективності навчальної діяльності.

## **Висновки до 2 розділу**

1. Структурно-системний підхід дозволив дослідити особливості методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо як цілісний науковий об'єкт та розробити модель, що відображає його зміст у схематизованій та наочній формах. Модель відтворює взаємозв'язки між учасниками, складовими та результатом навчального процесу. Вивчення запропонованої моделі створює можливості для управління навчальною діяльністю студентів закладів вищої освіти з фізичного виховання, оптимізації змісту навчання та підвищення його результативності.

2. Досліджено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів різної статі впродовж 5 років та встановлено достовірне ( $P < 0,05 - 0,001$ ) зниження рівня розвитку фізичних якостей: у студентів-чоловіків результати у підтягуванні на перекладині погіршилися на 1,8 разу, з бігу на 3000 м – на 55,5 с; у студенток у згинанні і розгинанні рук погіршилися на 3,5 разу, з бігу на 2000 м – на 1 хв 21 с.

Аналіз рівня і динаміки фізичної підготовленості студентів протягом навчання на I та II курсах засвідчив відсутність достовірного зростання результатів у досліджуваних як чоловічої, так і жіночої статі у всіх запропонованих вправах ( $P > 0,05$ ) та низький і нижчий за середній рівень фізичної підготовленості студентів за сумою балів за виконання вправ, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО щодо розвитку та вдосконалення фізичних якостей студентів та про необхідність її вдосконалення з метою зміцнення здоров'я, покращання розумової та фізичної працездатності студентів, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості (чол., жін.), силових якостей (чол., жін.), гнучкості (чол.).

3. Дослідження фізичного розвитку і функціонального стану студентів свідчить, що більшість досліджуваних параметрів залишилися незмінними у процесі навчання на I і II курсах ( $P > 0,05$ ), а деякі навіть погіршилися: маса тіла – на 1,5 кг у чол. і на 2,7 кг у жін., ЧСС – на 0,6 уд./хв у жін., артеріальний діастолічний тиск – на 0,3 мм рт. ст. у чол. і жін., індексу маси тіла – на 0,2 кг/м<sup>2</sup> у чол. і на 0,8 кг/м<sup>2</sup> у жін., індексу Робінсона – на 0,6 у. о. у чол. і на 0,9 у. о. у жін. Це свідчить про недостатній вплив традиційних занять із фізичного виховання на покращання показників фізичного розвитку і функціонального стану студентської молоді.

4. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти є недостатнім для ефективного здійснення навчальної діяльності – більшість студентів, як чоловіків, так і жінок (понад 80 %) мають рівень



здоров'я нижчий від середнього та низький – загальна оцінка за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка у процесі навчання коливається у межах 2,31 – 3,27 бала; понад 95,0 % студентів перебуває нижче за «безпечну зону». Це вимагає вдосконалення системи фізичного виховання студентів.

5. Визначено наявність достовірного взаємозв'язку ( $P < 0,05$ ) між рівнем фізичної підготовленості студентів (чоловіків і жінок) та показниками їх фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я ( $r = 0,223 - 0,6488$  у. о.). Найбільше достовірних кореляційних зв'язків виявлено із результатами у вправах на розвиток силових якостей і витривалості. Це дозволяє стверджувати, що основними фізичними якостями, які позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний стан і здоров'я студентів та на яких варто зосередити увагу під час проведення занять із фізичного виховання у ЗВО, є силові якості та витривалість.

6. За результатами анкетування з'ясовано, що лише 28,2 % чол. і 23,4 % жінок займаються фізичними вправами 4 год. на тиждень; 21,4 % чол. і 24,4 % жінок взагалі не займаються фізичними вправами і спортом; половина опитаних студентів (47,1 % чол. і 50,3 % жінок) за семестр пропускають понад 30 % занять із фізичного виховання, пояснюючи це відсутністю інтересу до традиційних занять із фізичного виховання (41,2 % чол. і 42,1 % жінок); 57,7 % чол. і 42,1 % жінок відвідують навчальні заняття з фізичного виховання тільки з метою отримання заліку; 53,4 % чол. і 60,5 % жінок не подобаються традиційні заняття з фізичного виховання, при цьому 81,5 % чол. і 84,8 % жінок надають перевагу секційним заняттям, де найбільша кількість виявила бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (футбол – 31,5 % чол., волейбол – 32,9 % жінок) та боротьбою самбо (29,8 % чол. та 31,5 % жінок).

Результати проведених досліджень довели недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО та визначили необхідність обґрунтування і розробки сучасної методики, яка сприяла б удосконаленню фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти, зміцненню їх здоров'я, підвищенню інтересу та мотивації до систематичних занять фізичними

вправами і спортом, покращанню розумової працездатності, підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Матеріали розділу опубліковано в таких публікаціях [26, 27, 28, 30, 37, 38, 39, 40, 41, 42].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ У ДРУГОМУ РОЗДІЛІ**

1. Акімова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений // Материалы IV междунар. науч. конф. «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков–Белгород–Красноярск, 2008. С. 9–11.

2. Азаренкова В. М., Колишкін О. В. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Сумського педінституту: зб. матер. міжнар. наук. симпоз. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». Одеса, 1998. С. 71–72.

3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Москва, 2002. – 464 с.

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

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

6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. ун-тів. Київ, 2010. 327 с.

7. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. Вып. 2. С. 14–18.

8. Барыбина Л. Н., Козина Ж. Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 4. С. 6–12.

9. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 7. С. 6–11.

10. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 20 с.

11. Будаг'янц Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. С. 15–18.

12. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2004. № 1. С. 4–9.

13. Бурлака І. В. Про особливості оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ неспортивного профілю // Науковий журнал «Перспективи розвитку сучасної науки». Херсон, 2016. С. 58–61.

14. Виноградський Б. А., Ріпак І. М., Швай О. Д. Педагогічні методи вдосконалення рухової активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2000. № 10. С. 25–29.

15. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 19–23.

16. Вовченко І. І., Туник Н. Ц., Стаднік Т. В. Стан здоров'я студентів коледжів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 33–36.

17. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. № 1. С. 41–46.

18. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ, 2002. 296 с.
19. Воронов Н. П., Столяренко О. М. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 3. С. 14–17.
20. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 1. С. 37–40.
21. Гончар Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 17. С. 43–48.
22. Гордієнко Л. В., Горборуков В. М., Збанацький С. В. Фізична підготовленість та спортивні уподобання студентів Національного університету «Києво-Могилянська академія» // Наукові записки. – 2003. Київ, 2003. Т. 22. С. 322–324.
23. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир, 2008. 124 с.
24. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.
25. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Анкета щодо вивчення здорового способу життя студентської молоді. Житомир, 2007. 20 с.
26. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 219–222.
27. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 425–428.

28. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» / за ред. С. І. Присяжнюка. Київ, 2011. С. 99–104.

29. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. «Спортивний вісник Придністров'я». 2004. № 7. С. 130–132.

30. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Плотіцин К. В. Активізація навчальної діяльності студентів спеціальної медичної групи: зб. наук. пр. «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології». Луцьк, 2011. Вип. 6. С. 67–75.

31. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1(45). С. 55–59.

32. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 1. С. 45–48.

33. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки: затв. Постановою Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 р.

34. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид. перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.

35. Десятников Г. А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов, занимающихся в различных секциях // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 1. С. 56–59.

36. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1-го курсу медичної академії: зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 94–98.

37. Дзензелюк Д. О. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України». Львів. 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–52.

38. Дзензелюк Д. О. Оцінка мотивації та інтересів студентів ЖНАЕУ до занять з фізичного виховання // Наукові читання –2013. Житомир, 2013. Т. 2. С. 102–105.

39. Дзензелюк Д. О. Ставлення та перспектива самостійних занять із фізичного виховання студентів ВНЗ // Наукові записки кафедри педагогіки. 2014. Вип. XXXIV. С. 81–87.

40. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів ЖНАЕУ до занять з боротьби самбо // Наук.-теорет. зб. «Наукові читання – 2015». Житомир, 2016. С. 31–34.

41. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П., Курилло Т. В. Рівень рухової активності учнів загальноосвітніх закладів м. Житомира // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 41–45.

42. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Канділов І. Ю. Оцінка рівня рухової активності учнів загальноосвітніх закладів та студентів м. Житомира // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 67–71.

43. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф.

дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2006. 23 с.

44. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2007. 21 с.

45. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я: зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів. 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 139–143.

46. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я: зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів. 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 139–143.

47. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.

48. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України» Львів, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 81–85.

49. Єтупов М. В. Фізичні вправи як спосіб підвищення працездатності, швидкого відновлення функцій організму студентів музичних вузів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 9. С. 47–52.

50. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2010. 20 с.

51. Загура Ф. И., Лукьянченко Н. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность глазами студентов ВУЗа // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 5. С. 20–23.

52. Захожа Н. Я., Пантiк В. В. Формування звички до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів // Молодіжний науковий вісник «Фізичне виховання і спорт» : зб. наук. пр. Луцьк, 2008. С. 7–10.

53. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5(1). С. 26–30.

54. Іванова І. В., Гвоздiй С. П., Полiщук Л. М., Козикiн А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема // Педагогічні науки. 2007. № 4. С. 21.

55. Ізмайлова Н. І. Впровадження спеціалізацій в учбовий процес з фізичного виховання // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Матеріали междунар. научн. конф. «Интеграция в европейское образовательное пространство». Харьков, 2005. С. 153–157.

56. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ, 1999. 272 с.

57. Карпюк І. Ю. Вивчення рівня фізичної працездатності студентів з відхиленнями в стані здоров'я // Вісник НТУУ «КПІ» «Філософія, психологія, педагогіка». 2005. № 1(13). С. 205–210.

58. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 20 с.

59. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 23 с.



60. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 8. С. 36–40.

61. Коваленко І. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. та с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2014. 20 с.

62. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 12. С. 56–59.

63. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 18 с.

64. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Кабінет Міністрів України. Київ, 1997. 22 с.

65. Коробейников Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 4. С. 68–73.

66. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1 і 2-х курсів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 74–79.

67. Кривенцова І. В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів // Науковий журнал «Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 106–110.

68. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.

69. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 1. С. 6–70.

70. Кузнєцова О. Т., Куц О. С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості: метод. посібник. Рівне, 2005. 161 с.

71. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник із питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.

72. Куц О. С., Кузнєцова О. Т. Фізична активність та розумова працездатність студентів // Молода спортивна наука України. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 4. С. 136–142.

73. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді: зб. наук. праць. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2006. С. 16–21.

74. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник для фізкультурних ВУЗів. Львів, 1997. 207 с.

75. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. 132 с.

76. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2007. 24 с.

77. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя : нормативно-правові аспекти // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 2. С. 72–75.

78. Лукавенко О. Г., Лобаньова О. В., Ленська О. В. Аналіз фізичного стану та фізичного розвитку студентів 1–2 курсу медичних спеціальностей // Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Іноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» / за ред. А. В. Огністого. Тернопіль, 2014. С. 40–42.

79. Магльований А. В., Галайтатий Г. Д., Сафронова Г. Б., Дуліба О. Б. Розподіл тижневого часу на фізичні і розумові навантаження, як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // Валеологія. Тернопіль, 1997. № 2. С. 21–28.

80. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 1. С. 80–83.

81. Мартинюк О. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді // Наук.-теорет. журнал «Спортивний вісник Придністров'я». Дніпропетровськ, 2006. № 2. С. 113–116.

82. Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом, до занять фізичним вихованням // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 9. С. 88–91.

83. Марчук В. Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17–18 років: зб. наук. пр. «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні». Рівне, 2001. Вип. 2. С. 296–299.

84. Махді О. А. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань : автореф. дис. на здобуття наук.

ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 20 с.

85. Михайлов В. В., Павлось Р. М. Оцінювання функціонального стану студентів за результатами виконання фізичних вправ // Матер. IV Всеукраїнської наук.-практич. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів, 2004. С. 139–142.

86. Мицкан Б. М., Презлята Г. В., Кловата М. М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання. 2006. № 2. С. 75–80.

87. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 113–116.

88. Населення України. 2011 // Демографічний щорічник. Київ, 2012. 442 с.

89. Огнистый А. В., Бірюков О. В. Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 132–136.

90. Олійник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. Харків, 2000. 292 с.

91. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Фізична підготовленість студентів перших курсів // Матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». Суми, 2006. С. 97–100.

92. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозбереження : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2016. 16 с.

93. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидко-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ.

канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

94. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичного виховання різних груп населення». Київ, 2011. 40 с.

95. Пилипчук В. В., Августинович М. Б., Курінов О. Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 4. С. 122–125.

96. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України № 80: затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р.

97. Попичев М. И., Носов Ю. А. Особенности развития выносливости у студентов юридического ВУЗа // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 81–85.

98. Попрошаев А. В., Мунтян А. В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 4. С. 67–71.

99. Присяжнюк С. І., Краснов В. П. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету // Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи». Київ, 2005. Ч. 2. С. 27–29.

100. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді: Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 21 квітня 2005 р. № 242/178.

101. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под ред. Р. Т. Раевского. Одесса, 2008. 556 с.

102. Романова Н. Ф. Впровадження навчально-виховних програм щодо формування здорового способу життя у студентському середовищі // Матеріали наукової конференції «Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров'я: як Україні досягти європейського рівня якості послуг». Київ, 2007. С. 158–164.

103. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учеб. пособие. Донецк, 2003. 160 с.

104. Сабіров О. С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2015. 20 с.

105. Сапожник О. А., Митчик О. П. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / редкол.: І. Я. Коцан та ін. Луцьк, 2011. Вип. 5. С. 81–84.

106. Свіргунець Є. М., Третько В. В., Кисельов В. Д. Реалізація положень Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» в університеті // Вісник Технологічного університету Поділля. Наук. журнал. Хмельницький, 2001. № 5. Ч. 3. С. 7–14.

107. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1–2-го курсу навчання // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 166–169.

108. Сущенко Л. П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту». Харків, 2007. № 6. С. 276–279.

109. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 97–100.

110. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2011. 20 с.

111. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 228 с.

112. Фетісов В. І. Індивідуалізація використання ударних мікроциклів контрольно-підготовчого мезоциклу підготовки кваліфікованих борців : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 14.00.01 «Акушерство и гинекология». Київ, 1998. 17 с.

113. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.

114. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ, 2004. 376 с.

115. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2009. 21 с.

116. Щербій С. А., Шеховцова К. В., Данильченко С. І., Кокарева С. М. Порівняльний аналіз динаміки стану здоров'я спортсменів різної кваліфікації, що займаються фітнес-багатоборством «Стренфлекс» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. Вип. 136. С. 225–228.

117. Ядвіга Ю. П. [та ін.] Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей у сучасних умовах навчання // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 202–204.



### РОЗДІЛ 3

## НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ, РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО

### 3.1. Наукове обґрунтування методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо

Вивчення мотивів та інтересів у студентів до занять із фізичного виховання зумовило необхідність розробки нового підходу щодо його організації, який би врахував потреби молоді у гармонійному розвитку, формуванні духовного, фізичного та морального здоров'я. Вивчення літературних джерел [24, 40, 57 та ін.] та проведені дослідження свідчать, що проблеми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти можуть бути розв'язані шляхом упровадження занять зі спортивною спрямованістю з урахуванням інтересів студентів та можливостей матеріальної бази ЗВО. З аналізу інтересу студентів виявлено, що більшість бажає оволодіти навичками боротьби самбо. Заняття з боротьби самбо відрізняються від інших видів єдиноборств доступністю і простотою виконання технічних дій. Самбо, на думку фахівців [16, 27, 29, 65 та ін.], популярний вид спорту, який увібрав у себе величезний практичний досвід, накопичений усіма видами боротьби народів світу, не потребує надмірних матеріальних затрат для оволодіння навичками і доступний для саморозвитку та самовдосконалення.

Боротьба самбо не вимагає особливих умов для проведення занять, вони можуть проводитися, як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі [65]. На заняттях із боротьби самбо дозволяється і навіть рекомендовано використовувати додатковий інвентар для виконання конкретних завдань. Техніко-тактичний арсенал прийомів із боротьби самбо простий і доступний, засвоюється легко і швидко [62]. Значна різноманітність вправ та прийомів

дозволяють проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю, сприяючи розвитку сили, загальної, силової та спеціальної витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, гнучкості, спритності та координації рухів, фізичної працездатності, формуванню морально-вольових якостей та патріотизму у студентів [72]. У боротьбі самбо широко використовуються спеціальні вправи з інших видів спорту: важкої атлетики, легкої атлетики, гирьового спорту, акробатики тощо. Систематичні заняття підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як мужність, наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, витримку, волю до перемоги, які є необхідними у навчанні та побуті і для формування гармонійно розвинутої особистості. Під час виконання технічно складних прийомів із боротьби самбо та кидків із великою амплітудою, прийомів зі складною побудовою та в ході відпрацювання комбінаційних серій техніко-тактичних дій розвивається творче та логічне мислення, швидкість реакції, концентрація, стійкість, ініціативність, винахідливість [293].

Поряд із розвитком основних фізичних якостей, заняття з боротьби самбо сприяють зміцненню здоров'я, розвитку і вдосконаленню функціональних можливостей організму студентської молоді, які необхідні для підвищення рівня фізичної підготовленості, працездатності у процесі навчання [73].

Багаторічні спостереження підтверджують, що за умови дотримання елементарних заходів безпеки травматизм мінімізується. Варіюючи складність прийомів із боротьби самбо для студентів із різним фізичним розвитком та фізичною підготовленістю, можна ефективно вирішувати завдання формування тіла, виправлення недоліків статури, розвитку і зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату. Самбо дозволяє підвищити ефективність навчання студентської молоді за рахунок високого емоційного рівня занять, вивільнення негативної енергії та емоцій [27].

Враховуючи економічні труднощі сьогодення та фінансове забезпечення матеріально-технічної бази занять із фізичного виховання, ЗВО неспроможні повністю задовольнити потреби студентів в організації навчального процесу

[74]. Необхідною умовою для проведення повноцінних занять із боротьби самбо є придбання стандартного килима. Форма одягу також не вимагає значних витрат. У процесі занять із боротьби самбо успішно вирішуються й інші педагогічні завдання, такі як залучення студентів до систематичних занять із фізичного виховання та спорту, здорового способу життя, а також опанування життєво важливих умінь та навичок володіння власним тілом під час боротьби та самозахисту. Важливий факт, що самбо – це суто слов'янський вид боротьби, який передає національний характер і козацький дух [29]. Враховуючи, що сутичка відбувається в стійці та лежачи, боротьба стає більш видовищною і продуктивною щодо всебічної підготовленості студентської молоді.

Таким чином, спираючись на висновки робіт провідних учених [25, 26, 28, 29, 65 та ін.] та на результати особистих досліджень, нами було розроблено методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо (рис. 3.1).

**Метою** програми є вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо.

Першочерговими **завданнями** програми визначено: 1) підвищення інтересу та бажання студентів до занять із фізичного виховання; 2) покращання систематичності відвідування занять із фізичного виховання; 3) збільшення обсягу рухової активності; 4) підвищення рівня фізичної підготовленості студентів; 5) покращання фізичного розвитку і функціонального стану студентів; 6) підвищення рівня фізичного здоров'я; 7) покращання фізичної розумової працездатності студентів у навчальному процесі; 8) формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами і спортом на старших курсах та у ході майбутньої професійної діяльності; 9) формування знань, умінь і навичок техніко-тактичних дій із боротьби самбо; 10) скорочення терміну підготовки студентської молоді щодо оволодіння і застосування техніко-тактичних умінь та навичок із боротьби самбо.

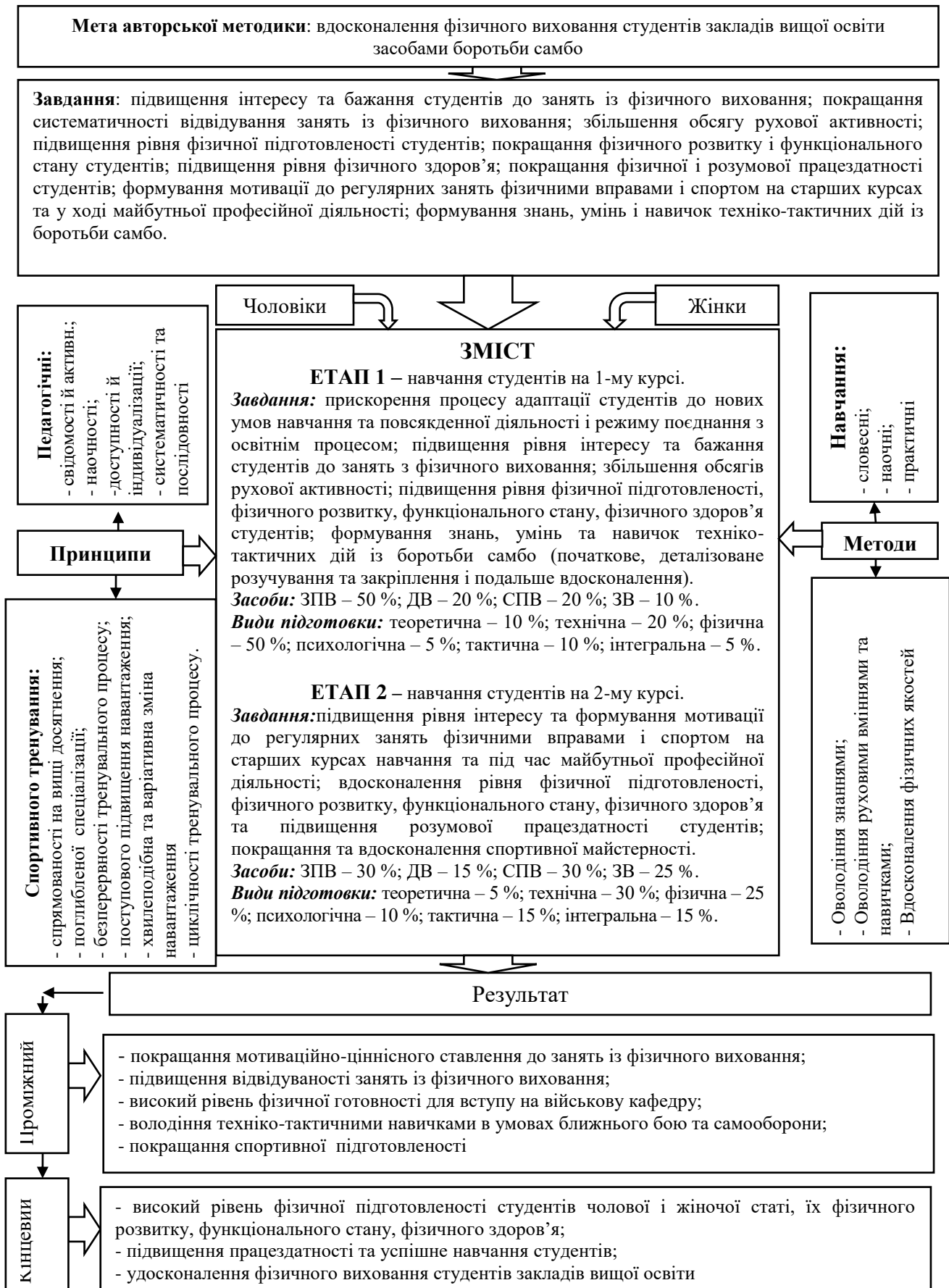


Рис. 3.1. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо

**Зміст** авторської програми спрямований на розвиток основних рухових якостей, зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, оволодіння знаннями, вміннями та навиками техніко-тактичної підготовленості з боротьби самбо та виховання морально-вольових якостей.

Таблиця 3.1

**Співвідношення засобів підготовки за авторською методикою (у %)**

Засоби	Етапи впровадження авторської методики	
	I	II
Загальнопідготовчі вправи	50	30
Допоміжні вправи	20	15
Спеціально-підготовчі вправи	20	30
Змагальні вправи	10	25

Таблиця 3.2

**Співвідношення видів підготовки за авторською методикою (у %)**

Види підготовки	Етапи впровадження авторської методики	
	I	II
Теоретична	10	5
Технічна	20	30
Фізична (загальна і спеціальна)	50	25
Психологічна	5	10
Тактична	10	15
Інтегральна	5	15

Засобами авторської методики були загальнопідготовчі вправи (ЗПВ), допоміжні (ДВ), спеціально-підготовчі (СПВ) та змагальні вправи (ЗВ). Серед видів підготовки – технічна, теоретична, фізична, психологічна, тактична, інтегральна. Співвідношення засобів та видів підготовки за авторською методикою наведено у табл. 3.1, 3.2.

**Матеріальне забезпечення** включає: зал для боротьби або місце, облаштоване килимом для боротьби; зал для атлетичної гімнастики або місце, оснащене гімнастичними приладами для розвитку фізичних якостей.

Під час занять використовувалися такі **методи** навчання: словесні, наочні і практичні. За допомогою словесних методів створювали уявлення про вправу, яка вивчалася, про її форму і характер, а також розвивали вміння аналізувати створене уявлення про вправу.

Наочні методи застосовували для створення у студентів конкретних образів дій, руху або вправ. Ці методи передбачали: показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми.

Показ прийомів проводився кваліфікованим викладачем, який акцентував увагу на раціональній техніці вправи та виділяв усі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяли переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки переглядали, зупиняючи кадр. Навчальні фільми містили матеріал із навчання техніки, способів виконання вправ боротьби самбо.

До групи практичних методів належить: метод навчання фізичних вправ, що передбачав: оволодіння знаннями, руховими вміннями і навиками та вдосконалення рухових якостей.

Оволодіння знаннями є провідним компонентом змісту фізичної освіти студента. Його визначає інформація, що сприйнята та закріплена у пам'яті особи. На підставі знань створювали повне уявлення про рухову дію, від якої залежала успішність оволодіння. Даний метод передбачав: розповідь, бесіду, опис, характеристику та пояснення.

Залежно від способу засвоєння структури дії у процесі оволодіння руховими вміннями і навичками використовувався метод розчленованої вправи, тобто розподіл вправи на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і під час тренування, коли необхідно вдосконалити окремих рух прийому. Метод цілісної вправи використовувався тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу студент виконував вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень викладача.

Застосовувалися методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей, а саме: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, ігровий та змагальний.

Рівномірний метод характеризується тим, що спортсмен тривалий час виконує вправу, прагнучі зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль та амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів спортсмена, відбувається переважний розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Фізіологічні особливості роботи студентів у ході застосування рівномірного методу полягали перш за все у тому, що функціональні показники тривалий час перебували у відносно стійкому стані. Найраціональніший діапазон інтенсивності занять на рівні ЧСС – 140–150 уд./хв. До переваг рівномірного методу належать можливість виконання значного обсягу тренувань та сприяння стабілізації рухових навичок, закріплення взаємодії всіх основних систем організму спортсмена.

Змінний метод полягав у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, амплітуди рухів, величини зусиль. Завдання, що вирішувалися змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості, вдосконалення техніки. Особливості роботи

полягали, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму з одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації студента до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 190 уд./хв. Діапазон швидкостей коливається від помірної до субмаксимальної (80 % від максимальної).

Повторний метод тренування визначався чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі тренування повторним методом спортсмен багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергії. Суттєва відмінність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовину м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування, з одного боку, зростає м'язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м'язів працювати за низького вмісту кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості спортсменів.

Інтервальний метод тренування характеризувався чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило, не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між прискореннями та 4–5 хв між серіями прискорень. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінювання інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість. Переваги інтервального методу полягають, перш за



все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття, швидке входження у спортивну форму. Однак за рахунок швидкого вдосконалення спортивної форми адаптація до цього методу тренування настає за короткий строк, тобто знижується його ефективність. Окрім того, даний метод має певні недоліки: його можна застосовувати лише тоді, коли організм спортсмена здатний переносити дані навантаження (на вершині форми); спортивна форма, що набута за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

Зміст ігрового методу полягав у застосуванні ігрової діяльності залежно від етапу підготовки, в якому передбачалося досягнення поставленої мети різними дозволеними способами.

Змагальний метод є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю. Застосовується в системі тренувань із метою виявлення рівня підготовленості студентів, а також для вдосконалення змагальних умінь та навичок, розвитку морально-вольових якостей.

Варіюючи методи тренувань, викладач урізноманітнював процес підготовки студентів і тим самим регулював функціональний вплив навантажень на організм спортсменів. До того ж знання основних методів тренувань дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов та більш широко застосувати різні засоби підготовки, що вносить багатоманітність у тренувальний процес, сприяє всебічному фізичному розвитку студентів.

У процесі реалізації методики було використано два методичні прийоми вивчення технічних дій: концентричний, лінійний. Послідовність вивчення прийомів боротьби за концентричного методу дозволяла оволодівати по одній технічній дії із кожної класифікаційної групи. Після того розучувалися інші варіанти тих самих прийомів і варіанти інших груп та більш складних рухів. Тривалість навчання залежить від того, як швидко будуть опановані всі

прийоми. Лінійний метод дозволяє спочатку розумувати всі варіанти однієї класифікаційної групи прийомів, після того перейти до іншої групи.

Таким чином, спортивне тренування передбачає використання різноманітних методів і засобів, здатних викликати необхідні функціональні зміни в організмі студента-спортсмена.

Серед **способів** організації студентів у ході виконання фізичних вправ застосовувалися: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний та коловий.

Заняття зі студентами за авторською методикою ґрунтується на загальних педагогічних та **принципах** спортивного тренування.

Навчальний процес побудований таким чином, щоб студенти отримали змістовні знання, вміння і навички. Тому ставилися чіткі і доступні завдання з роз'ясненням результатів та шляхів їх вирішення. Формуючи свідомість борця, ми слідкували за діями та вчасно виявляли та виправляли недоліки. Враховували також і той факт, що в разі успішного виконання поставленого завдання студент приступав до більш складних вправ. Невиконання поставлених завдань знижує рівень активності. Для прояву активності під час занять ми стимулювали студентів до самостійного творчого ставлення щодо вирішення завдань і слідкували за тим, щоб всі знання, вміння та навички, отримані студентами в процесі занять, негайно були закріплені та вдосконалені на практиці. Згідно зі змістом методики, знання техніко-тактичних дій, стратегії ведення боротьби закріплювали в сутичках, а знання правил змагань – у суддівстві змагань, знання методики навчання та тренування – під час побудови індивідуального плану тренування та його виконання.

Розробляючи заняття, намагалися провести навчальний процес таким чином, щоб у результаті у студента сформувалося правильне і найбільш повне розуміння змісту навчання. Особливо звертали увагу на точне, чітке виконання технічних дій, як у положенні лежачи, так і у стійці.

Навчально-тренувальний процес ґрунтувався на загальних дидактичних принципах (свідомості, активності, доступності, систематичності та інших) та специфічних принципах спортивного тренування.

Принцип свідомості та активності. Найбільш успішно студенти опановують навички виконання вправ та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Студенти-самбісти повинні чітко уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них ставитися. Головне завдання викладача полягало у тому, щоб навчити борців уміння аналізувати свої рухи і раціонально керувати ними. Це підвищує інтерес та захопленість у спортсменів, сприяє вихованню ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу навчання та тренування, дозволяє швидше досягти поставленої мети.

Принцип наочності. Дозволяє створювати уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки спортсменів забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів вправ та способів їх виконання у цілому.

Принцип доступності. Навчання та тренування здійснювали відповідно до індивідуальних можливостей студентів. Обов'язково потрібно враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я і психіки спортсменів.

Під час тренувального процесу студенти (здебільшого початківці) через неправильне виконання вправ можуть отримати значне фізичне навантаження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом неправильного застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

Принцип систематичності та послідовності. Регулярні заняття підвищували ефективність навчання та тренування. Тривалі перерви у заняттях, навпаки, призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать

основі утворення рухових навичок. Знижується також і рівень досягнутих функціональних можливостей та «відчуття партнера, снарядів».

Принцип прогресування передбачав виконання нових складніших завдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування студентів необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та умінь спортсменів та в цілому сприяє вдосконаленню техніки змагальних вправ.

До принципів спортивної підготовки належать: принцип спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, поступового підвищення навантаження, хвилеподібна та варіативна зміна навантажень.

Принцип спрямованості на вищі досягнення. Спортивне тренування передбачало досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість до вищих досягнень реалізовувалась за рахунок поглиблення спеціалізації в обраному виді спорту, комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією тренувального процесу, оптимізацією режиму життя студентів (харчування, відпочинок, відновлення), яскраво вираженою циклічністю занять. Цей принцип визначав також і постійне покращання спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто діяльність у напрямках, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Принцип поглибленої спеціалізації. Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не лише у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації передбачала граничну концентрацію сил та часу на роботі, яка прямо чи опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки студентів-самбістів.

Принцип безперервності тренувального процесу. У період інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується

рівень працездатності, студент стомлюється. Під час відпочинку працездатність повністю відновлюється. Далі йде фаза «надвідновлення» (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачав проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень. Закономірність формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення різних складових спортивної майстерності передбачав вимоги до організму, наближені до межі його функціональних можливостей. Іншими словами, якщо спортсмен тренується, не збільшуючи навантажень, то у нього зникає фаза «надвідновлення» і працездатність зростати не буде. Не будуть збільшуватися й спортивні результати. Це доводить необхідність інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки).

Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень. Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між собою. Хвилеподібні коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які перебувають у зворотній залежності.

Циклічність тренувального процесу. Тренувальний процес характеризувався циклічністю, яка виявлялася в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Раціональна побудова тренувального процесу з боротьби самбо передбачала його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення боротьби.

Відповідно до методики, тренувальне заняття включало підготовчу, основну та заключну частини.

**Підготовча частина** передбачала постановку завдань, перевірку присутності, самопочуття студентів та проведення розминки. Зміст підготовчої частини полягав у виконанні загальнорозвиваючих, гімнастичних, акробатичних та вправ самострахування, нескладних технічних дій у положеннях лежачи та стоячи, підготовчих вправ залежно від змісту основної частини. Тренер-викладач повинен знаходитися перед шеренгою для показу, пояснень та виправлення помилок або демонстрації дій у центрі килима, щоб всі могли побачити чітко виконання вправ.

**Основна частина** включала виконання технічних дій у різних положеннях. Процес дозування навантажень відбувався таким чином, щоб уникати ефекту перетренованості. Фізичне навантаження виконувалося при двох пульсових режимах з урахуванням різновиду рухових якостей, що при цьому розвивалася: ЧСС = 130–150 уд./хв та 160–180 уд./хв з відпочинком у активній та пасивній формах до повного або неповного відновлення. Дозування навантаження відбувалося таким чином, щоб уникати ефекту перетренованості. Наступне тренувальне навантаження починалося за ЧСС 100–120 уд./хв. Кількість виконання прийомів зростала від заняття до заняття, а навантаження підвищували за рахунок маси суперника. Регулюючи темп виконання вправи, змінювали режим роботи м'язів.

**Заключна частина** передбачала виконання вправ для відновлення дихання, на гнучкість і рухливість суглобів та розвантаження хребта, приведення організму студентів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження та підбиття підсумків заняття.

Величина тренувального навантаження, яке отримував студент, залежала від змісту занять, а саме: характеру вправ, ваги суперника, кількості підходів, повторів та проведених сутичок. На виконання кидка відводили 4–6 серій по 16–20 повторів, із регламентом 6 хв. У режимі занять навантаження дозувалося регулюванням часу, кількості технічних прийомів, умов та способів їх

виконання. При плануванні фізичного навантаження враховувалися індивідуальні особливості психофізичних можливостей студентів, варіювалися його обсяг та інтенсивність. Заняття боротьбою самбо проводилися двічі на тиждень по 90 хв.

Плануючи тренувальне навантаження, було враховано індивідуальні особливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати рекомендовану кількість прийомів. У такому разі кількість повторів виконання технічної дії зменшується, а кількість серій збільшується. З підвищенням рівня фізичної підготовленості кількість технічних дій у кожній серії поступово збільшується. Під час розучування та вдосконалення техніко-тактичних навичок застосовувалися підручні предмети.

Впровадження авторської методики здійснювалося у 2 етапи: перший етап передбачає навчання на I курсі, другий – на II курсі. Для перевірки ефективності методики були створені експериментальні (ЕГ1 і ЕГ2) і контрольні (КГ1 і КГ2) групи. Студенти ЕГ протягом навчання відвідували заняття з боротьби самбо, студенти КГ займалися іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності на заняттях з фізичного виховання.

Основним завданнями авторської методики на I етапі визначено: прискорення процесу адаптації студентів до нових умов навчання та повсякденної діяльності і режиму поєднання з тренувальним процесом; підвищення рівня інтересу та бажання студентів до занять із фізичного виховання; збільшення обсягів рухової активності; підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я та розумової працездатності студентів; формування базових знань, умінь та навичок техніко-тактичних дій із боротьби самбо. Авторська методика включала в себе оволодіння: прийомами самострахування (падіння вперед, назад, на правий бік, на лівий бік); гімнастичними вправами (перекиди вперед, назад, перекиди назад із вистрибуванням, вправи «переворот боком», «рандат», «міст»); вправами для розвитку м'язів шиї (забігання на шиї, перепригування на шиї, перекати на шиї тощо); загальними основами боротьби самбо

(вміння правильно переміщуватися по килиму під час сутички в парах, опанування різних варіантів захватів тощо); навичками простих за виконанням прийомів боротьби в положеннях лежачи та стійці (виведення з рівноваги, задня, передня підніжки, кидок через стегно, зачіп, прохід у ноги, кидок за підколінний згин, спина з колін та стійки, упор стопи в живіт, підхват під дві ноги, бокова підсічка і підсічка в темп кроків, больові на руку і ногу, бокове утримання, утримання зі сторони голови, утримання зі сторони ніг, поперечне утримання, утримання зверху); початковою суддівською практикою. Під час вивчення нового матеріалу враховувався техніко-тактичний досвід набутих раніше навичок. На цьому етапі також починався процес вивчення кидків у різні сторони, не змінюючи захвату, та побудови тактики та стратегії ведення боротьби. ЧСС під час занять – 150–170 уд./хв, відновлення під час відпочинку – 100–120 уд./хв. Вправи для вдосконалення фізичної підготовленості спрямовані на розвиток витривалості, сили м'язів, рук, ніг, черевного пресу, спини та координаційних здібностей студента.

Заняття за авторською методикою на II етапі мали на меті: вдосконалення основних фізичних якостей; формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до самовдосконалення; розвиток морально-вольових якостей; зміцнення стану здоров'я; участь у змаганнях обласного та всеукраїнського рівнів. На цьому етапі методика передбачала: вдосконалення раніше вивчених техніко-тактичних дій у положеннях лежачи, стоячи; формування навиків техніко-тактичних дій складно-комбінаційного напрямку в партері та стійці; вдосконалення технічних дій у положенні стоячи в різних напрямках, не змінюючи захвату та комбінаційних дій на три-чотири кидки; вправи для розвитку фізичних якостей – витривалості, сили для верхніх та нижніх кінцівок, м'язів черевного пресу, спини, шиї – у положенні лежачи та вміння виходу з утримання та переходу на больові прийоми. Вправи з партнером використовуються для формування психофізіологічних та морально-вольових якостей, таких як швидкість реакції та стійкість, концентрація та переключення



уваги. Формування психологічної стійкості студентів вироблялося шляхом залучення їх до змагальної діяльності різних рівнів.

Особливістю занять на другому етапі було формування індивідуального стилю ведення боротьби з урахуванням типу характеру (темповика, силовика, ігровика) та вдосконалення суддівських навиків з участю в суддівських семінарах відповідно до календарного плану Національної федерації самбо України з метою отримання судді I категорії.

**Особливостями** авторської методики є:

- підвищення рівня фізичної підготовленості студентів обох статей під час навчання у закладі вищої освіти шляхом оволодіння навичками боротьби самбо;

- адаптування авторської методики до умов навчального процесу у закладі вищої освіти, яка забезпечує проведення безперервних занять протягом року;

- підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студента, що сприяє зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, формуванню статури та профілактиці захворювань;

- регулярна участь студентів у змаганнях різних рівнів, на яких формуються психологічна стійкість, психофізіологічні та морально-вольові якості;

- формування стійкої потреби до самовдосконалення, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять із фізичного виховання;

- підвищення рівня стану соматичного здоров'я;

- формування стійких навичок ведення ближнього бою та самозахисту, які необхідні в повсякденному житті та у зоні АТО.

Таким чином, заняття із фізичного виховання зі студентами різної статі ЗВО за авторською методикою сприятимуть: підвищенню інтересу та бажання студентів до занять із фізичного виховання; покращанню систематичності відвідування занять із фізичного виховання; збільшенню обсягу рухової активності; підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів; покращанню фізичного розвитку і функціонального стану студентів; підвищення рівня

фізичного здоров'я; покращанню фізичної і розумової працездатності; формуванню мотивації до регулярних занять фізичними вправами і спортом на старших курсах та у ході майбутньої професійної діяльності; формуванню знань, умінь і навичок техніко-тактичних дій із боротьби самбо; покращенню спортивної майстерності. Тобто впровадження нашої методики дозволить підвищити ефективність системи фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти.

### **3.2. Динаміка фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту**

З метою перевірки ефективності авторської методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо нами було проведено формувальний педагогічний експеримент протягом двох років (2014–2016), у якому взяли участь студенти (чол., жін.) Житомирського національного агроекологічного університету у кількості 94 осіб. Було сформовано 2 експериментальні (ЕГ1 та ЕГ2) та 2 контрольні групи (КГ1 та КГ2). ЕГ1 (n=25) і КГ1 (n=26) було сформовано зі студентів-чоловіків (n=51), ЕГ2 (n=21) і КГ2 (n=22) – зі студенток-жінок (n=43). До експериментальних контрольних груп увійшли студенти I курсу технологічного факультету ЖНАЕУ віком від 17 до 20 років зі статистично рівнозначними показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я ( $P > 0,05$ ). Заняття у ЕГ1 та ЕГ2 проводилися за авторською методикою з використанням засобів боротьби самбо, а у КГ1 і КГ2 – за чинною навчальною програмою з фізичного виховання у ЗВО. Загальна кількість годин, відведених на фізичне виховання на тиждень, у студентів обох груп була однаковою і становила 4 год. Контроль рівня та динаміки показників фізичної підготовленості студентів здійснювався 4 рази впродовж навчання на I і II курсах (у 1–4-му семестрах – 4 етапи дослідження) за результатами виконання таких вправ: біг на 100 м (чол., жін.), підтягування на перекладині (чол.),

згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.), біг на 3000 м (чол.), біг на 2000 м (жін.), човниковий біг 4 x 9 м (чол., жін.), піднімання всід за 1 хв (чол., жін.), стрибок у довжину з місця (чол., жін.), нахил тулуба вперед із положення сидячи (чол., жін.). Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів проводилось відповідно до вимог тестів і нормативів навчальної програми.

Аналіз результатів із бігу на 100 м показав, що на початку педагогічного експерименту достовірної різниці між показниками ЕГ1 та КГ1, а також між ЕГ2 і КГ2 не виявлено ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка результатів студентів із бігу на 100 м  
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	14,4±0,16	14,3±0,14	>0,05	16,9±0,14	17,0±0,15	>0,05
2-й семестр	14,1±0,15	14,2±0,13	>0,05	16,6±0,12	16,8±0,14	>0,05
3-й семестр	13,9±0,15	14,2±0,12	>0,05	16,5±0,12	16,8±0,15	>0,05
4-й семестр	13,8±0,14	14,2±0,12	<0,05	16,3±0,11	16,7±0,13	<0,05
P	<0,01	>0,05		<0,01	>0,05	

На 2-му та 3-му етапах дослідження показники швидкості як у чоловіків, так і жінок експериментальних груп були кращими, ніж у контрольних групах на 0,1–0,3 с, але різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ). На 4-му етапі дослідження виявлено достовірно кращі результати студентів експериментальних груп, порівняно із контрольними групами (рис. 3.2, 3.3). Так, у студентів-чоловіків різниця між результатами з бігу на 100 м наприкінці експерименту у ЕГ1 і КГ1

становить 0,5 с ( $P < 0,05$ ) (рис. 3.2). У жінок результати ЕГ2 також є кращими, ніж у КГ2 на 0,4 с ( $P < 0,05$ ) (рис. 3.3).

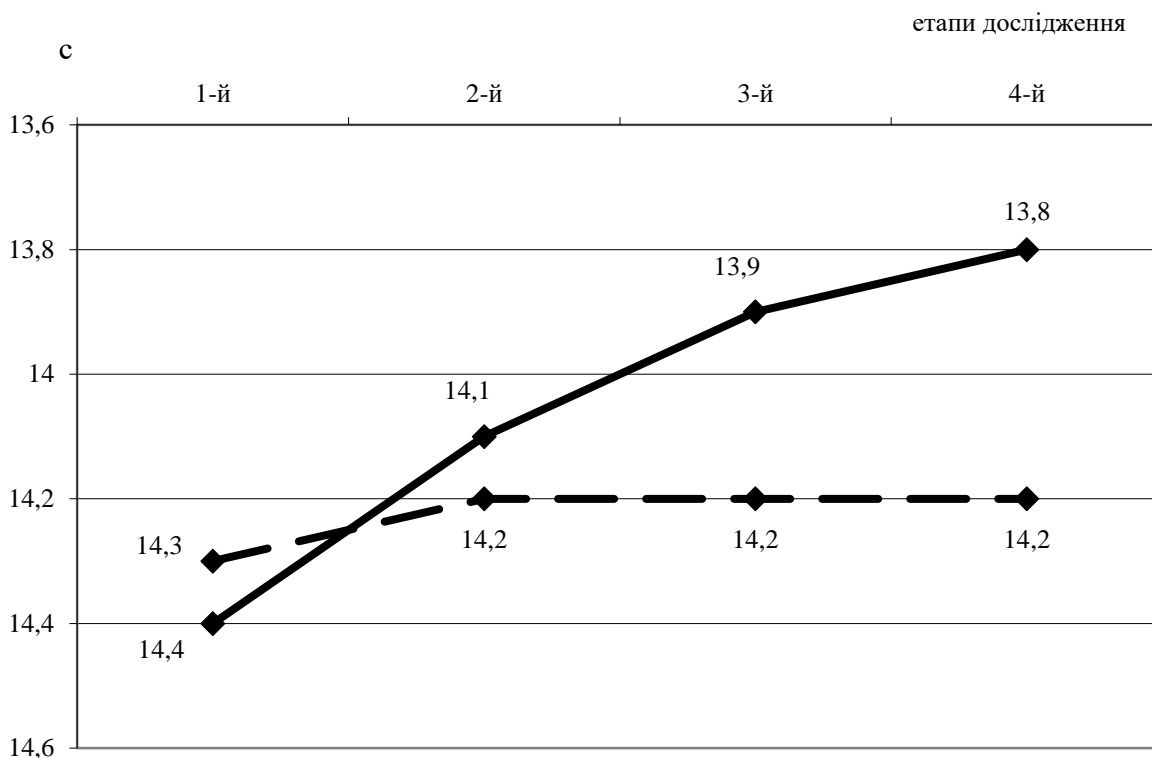


Рис. 3.2. Динаміка результатів із бігу на 100 м чоловіків протягом експерименту

- — ЕГ1;
- - - КГ1

Аналіз динаміки результатів із бігу на 100 м продовж експерименту свідчить, що у всіх досліджуваних групах студентів показники розвитку швидкості покращились, але, якщо в експериментальних групах різниця між початковими і кінцевими даними є достовірною ( $P < 0,01$ ), то у контрольних групах – недостовірною ( $P > 0,05$ ). Показники ЕГ1 та ЕГ2 на 4-му етапі дослідження є кращими, ніж на 1-му на 0,6 с, у КГ1 – на 0,1 с, у КГ2 – на 0,3 с (рис. 3.2, 3.3). Це свідчить про перевагу авторської методики над чинною програмою фізичного виховання в ЗВО. В ЕГ1 на 1-му і 2-му етапах експерименту показники швидкості оцінюються у 3 бали, на 3-му і 4-му етапах

– у 4 бали; у КГ1 протягом усіх етапів експерименту результати відповідають 3 балам. У ЕГ2 на 1–3-му етапах дослідження – 2 бали, на 4-му – 3 бали; у КГ2 на всіх етапах – 2 бали.

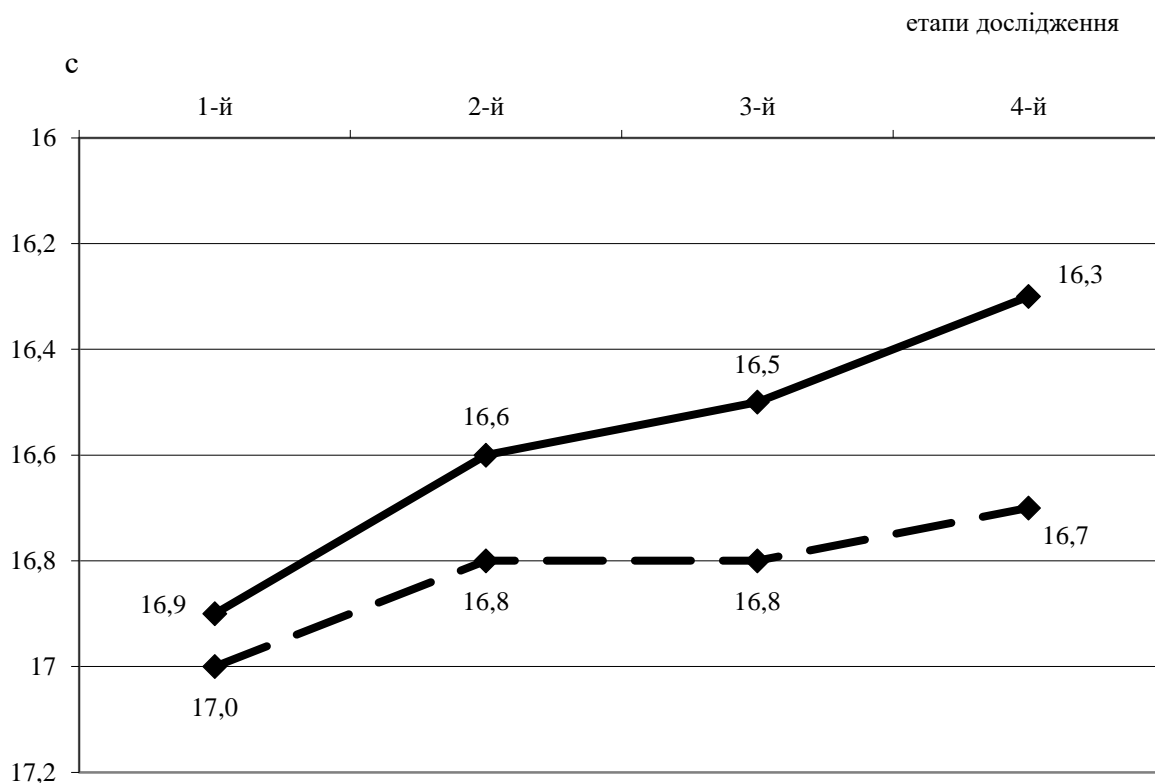


Рис. 3.3. Динаміка результатів із бігу на 100 м у жінок протягом експерименту

— — ЕГ2;  
 - - - - КГ2

Порівняльний аналіз результатів тестування чоловіків ЕГ1 та КГ1 із підтягування на перекладині показав, що тільки на першому етапі дослідження силові показники студентів-чоловіків між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). На всіх подальших етапах експерименту результати ЕГ1 є достовірно кращими, ніж у КГ1: на 2-му етапі – на 2,3 разу ( $P < 0,01$ ), на 3-му – на 4,7 разу ( $P < 0,001$ ), на 4-му – на 6,3 разу ( $P < 0,001$ ) (табл. 3.4).

Протягом експерименту результати чоловіків ЕГ1 у підтягуванні достовірно зросли на 7,4 разу ( $P < 0,001$ ), а студентів КГ1 – на 0,9 разу ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.4). Оцінювання результатів студентів-чоловіків ЕГ1 у підтягуванні

**Динаміка результатів студентів у підтягуванні на перекладині та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом педагогічного експерименту (рази)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	9,4±0,52	9,6±0,49	>0,05	13,2±0,60	13,1±0,58	>0,05
2-й семестр	12,5±0,49	10,3±0,51	<0,01	18,7±0,57	13,6±0,57	<0,001
3-й семестр	14,9±0,46	10,2±0,48	<0,001	23,1±0,55	13,8±0,56	<0,001
4-й семестр	16,8±0,46	10,5±0,47	<0,001	26,4±0,54	13,8±0,55	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

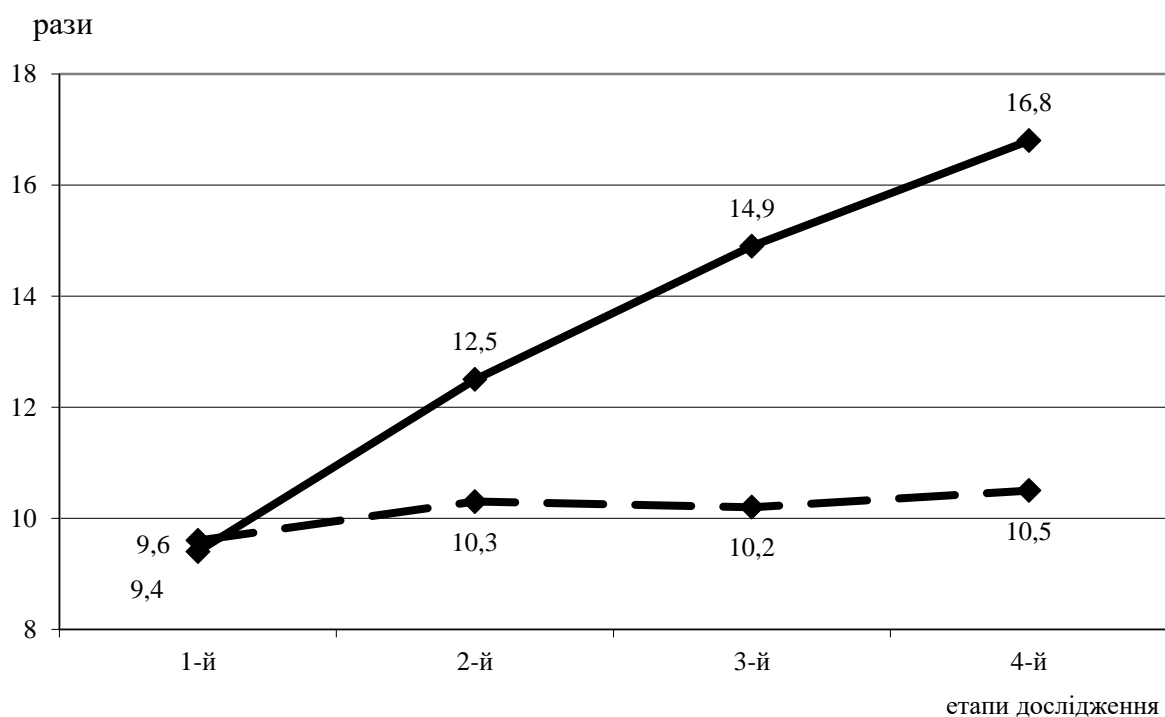


Рис. 3.4. Динаміка результатів у підтягуванні на перекладині у чоловіків протягом експерименту

— — ЕГ1;  
 - - - - КГ1

засвідчило, що на 1-му етапі рівень розвитку їх силових якостей відповідає 1 балу, на 2-му етапі – 3 балам, на 3-му – 4 балам, а на 4-му – 5 балам. У КГ1 силові якості на 1-му етапі оцінено також на 1 бал, на 2–4-му етапах – 2 бали.

Дослідження результатів жінок ЕГ2 і КГ2 у згинанні і розгинанні рук упорі лежачи свідчить, що на 1-му етапі експерименту силові показники обох груп між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.4). Починаючи з 2-го етапу результати жінок ЕГ2 достовірно ( $P < 0,001$ ) переважають результати студенток КГ2: на 2-му етапі – на 5,1 разу, на 3-му етапі – на 9,3 разу, на 4-му етапі – на 12,6 разу (рис. 3.5), що свідчить про позитивний вплив занять за авторською методикою на розвиток силових якостей студентів обох статей.

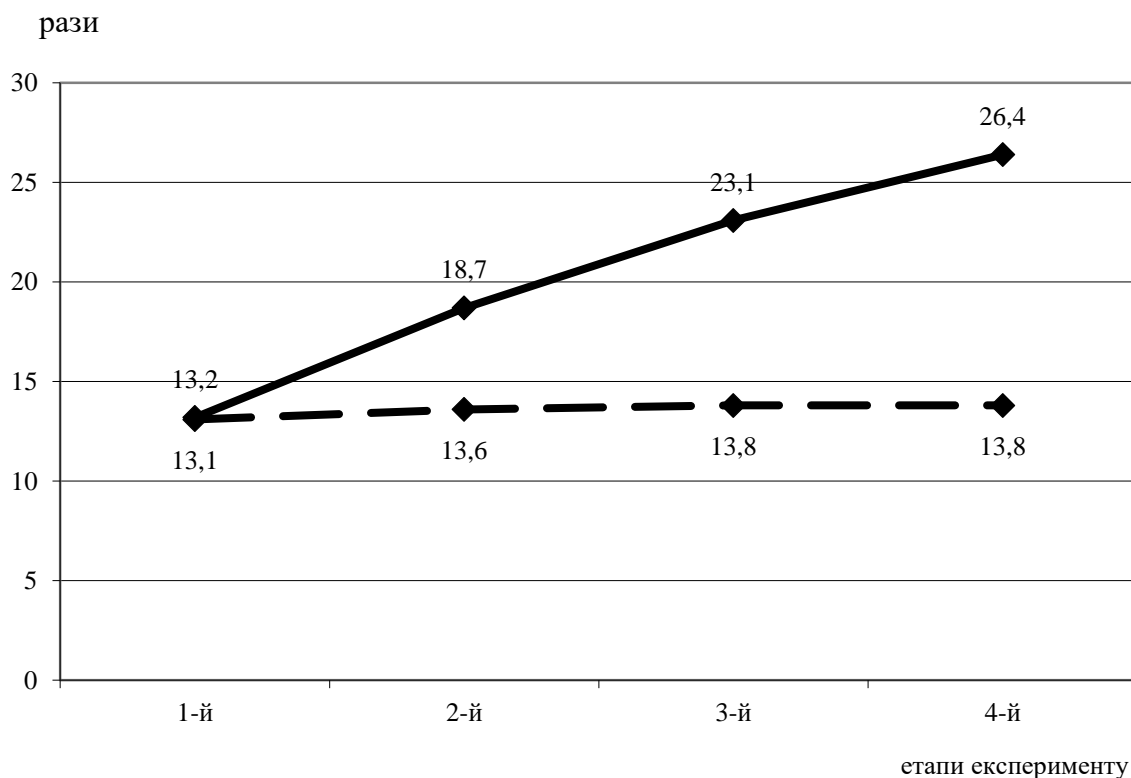


Рис. 3.5. Динаміка результату згинання і розгинання рук у упорі лежачи у жінок протягом експерименту

- — ЕГ2;
- - - КГ2

Аналіз динаміки силових показників жінок протягом експерименту показав, що в ЕГ2 результати достовірно зросли вдвічі (на 13,2 разу), а у студенток КГ2 – всього на 0,7 разу ( $P>0,05$ ). У жінок ЕГ2 результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на 1-му етапі дослідження відповідають 2 балам, на 2-му етапі – 3 балам, на 3-му – 4 балам, а на 4-му – 5 балам. У КГ2 на всіх етапах експерименту силові показники є стабільними та відповідають 2 балам, що підтверджує наші попередні висновки про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО.

Дослідження рівня і динаміки розвитку витривалості у студентів експериментальних і контрольних груп засвідчило, що у студентів на 1-му етапі експерименту результати з бігу на 3000 м є достовірно рівними (14 хв 41 с та 14 хв 43 с,  $P>0,05$ ) та оцінюються у 2 бали (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Динаміка показників витривалості у студентів протягом педагогічного експерименту ( $X\pm m, c$ )**

Етапи дослідження	Чоловіки (3000 м)			Жінки (2000 м)		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	881,2±12,71	882,9±12,88	>0,05	802,3±10,91	797,7±10,43	>0,05
2-й семестр	835,8±12,55	880,4±12,81	<0,05	728,4±10,62	800,2±10,32	<0,001
3-й семестр	796,4±12,47	877,0±12,75	<0,001	690,7±10,53	804,9±10,25	<0,001
4-й семестр	771,1±12,36	875,3±12,69	<0,001	667,2±10,39	799,1±10,27	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

На 2-му та наступних етапах дослідження показники розвитку витривалості у чоловіків ЕГ1 є достовірно кращими, ніж у КГ1: на 2-му етапі – на 44,6 с ( $P<0,05$ ), на 3-му етапі – на 1 хв 21 с ( $P<0,001$ ), на 4-му етапі – на 1 хв 44 с ( $P<0,001$ ) (рис. 3.6), що підкреслює позитивний ефект від занять за



авторською методикою щодо розвитку і вдосконалення витривалості студентів закладів вищої освіти. Аналіз динаміки результатів чоловіків протягом експерименту свідчить, що у ЕГ1 показники достовірно покращилися на 1 хв 50 с ( $P < 0,001$ ) і становлять на 4-му етапі 12 хв 51 с. У КГ1 результати із бігу на 3000 м протягом експерименту достовірно не змінилися – різниця між вихідними (14 хв 43 с) і кінцевими даними (14 хв 35 с) становить усього 7,6 с ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.6). Показники розвитку витривалості студентів-чоловіків ЕГ1 на 2-му і 3-му етапах експерименту оцінюються у 3 бали, а на 4-му – у 4 бали. У КГ1 протягом усіх етапів дослідження результати із бігу на 3000 м відповідають 2 балам.

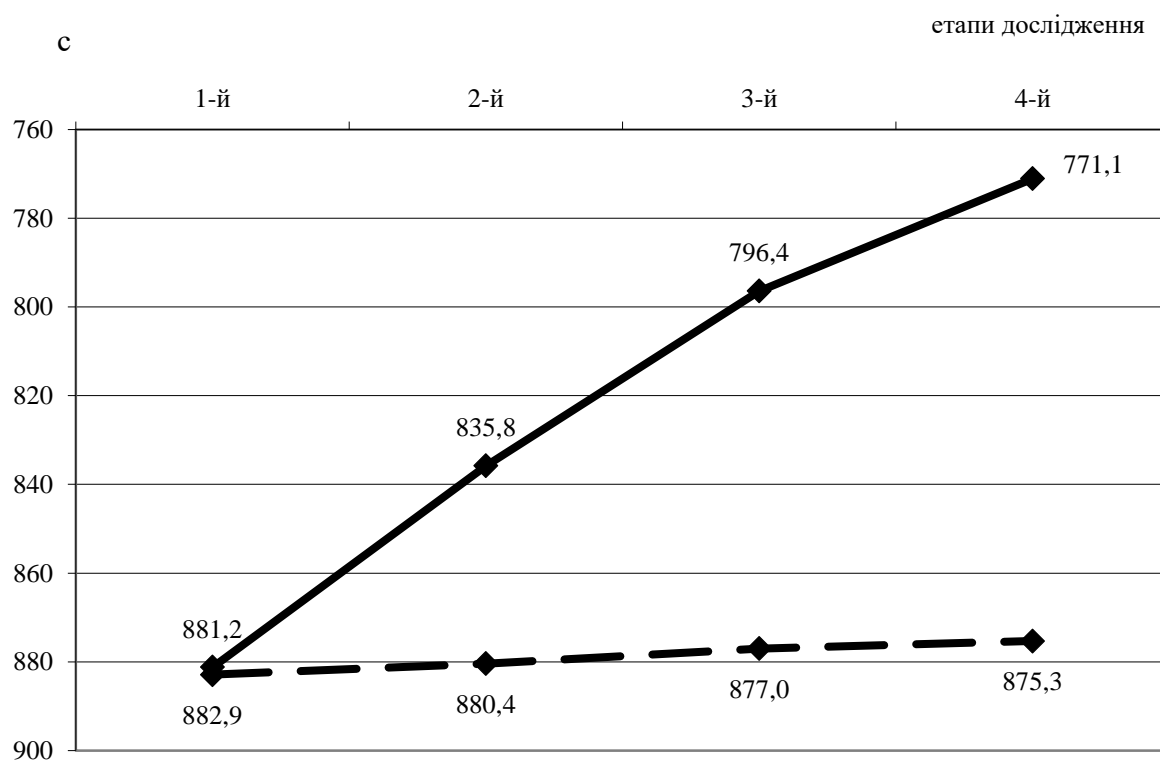


Рис. 3.6. Динаміка результатів із бігу на 3000 м у чоловіків протягом експерименту

- — ЕГ1;
- - - - КГ1

Аналіз динаміки результатів жінок із бігу на 2000 м засвідчив подібну до результатів чоловіків тенденцію – у ЕГ2 результати мають достовірне

покращання впродовж експерименту ( $P < 0,001$ ), а у КГ2 показники розвитку витривалості залишилися достовірно незмінними ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5). Різниця між результатами жінок ЕГ2 з бігу на 2000 м на 1-му (13 хв 22 с) та 4-му (11 хв 07 с) етапах експерименту становить 2 хв 15 с, а у КГ2 – 1,4 с (рис. 3.7). При цьому відсутність достовірної різниці між показниками ЕГ2 і КГ2 зафіксовано тільки на 1-му етапі експерименту ( $P > 0,05$ ), на всіх інших етапах результати студенток ЕГ2 достовірно переважають результати жінок КГ2 ( $P < 0,001$ ): на 2-му етапі – на 1 хв 12 с, на 3-му етапі – на 1 хв 54 с, на 4-му – на 2 хв 12 с (рис. 3.7). У ЕГ2 результати з бігу на 2000 м на 1-му етапі оцінюються в 1 бал, на 2-му і 3-му етапах – у 2 бали, на 4-му – у 3 бали; у КГ2 на всіх етапах експерименту рівень розвитку витривалості оцінюється в 1 бал.

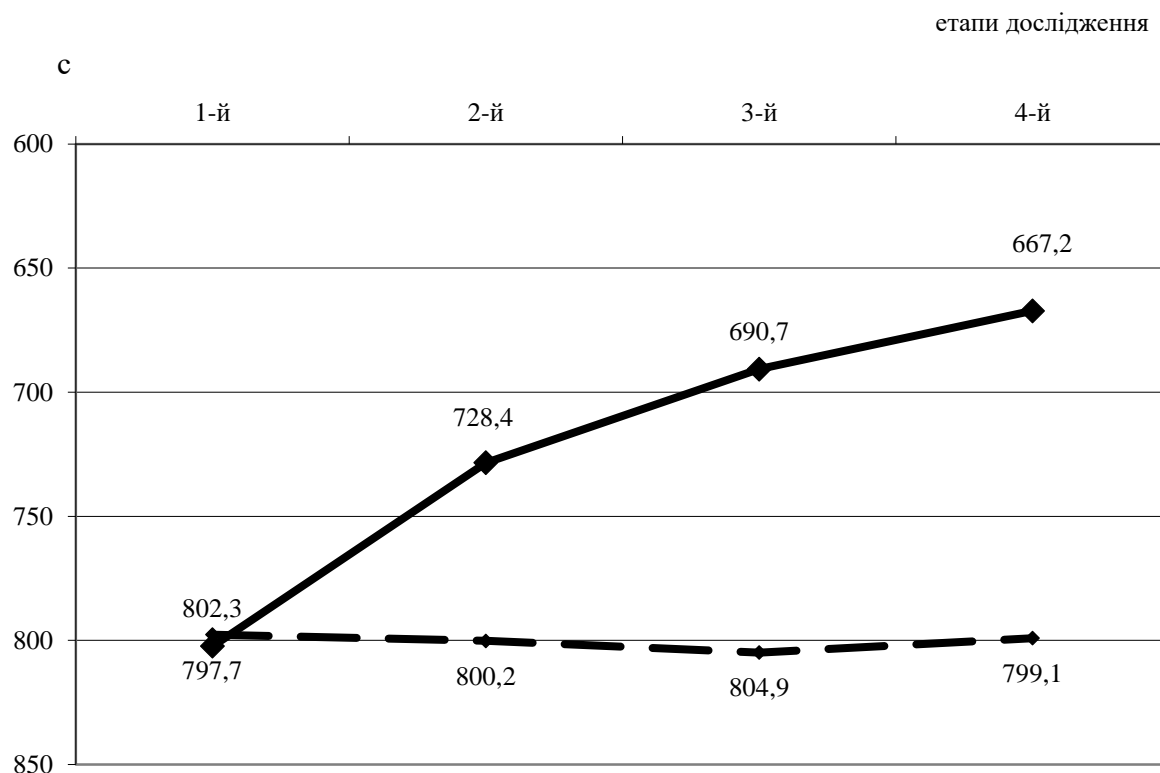


Рис. 3.7. Динаміка результатів із бігу на 2000 м жінок протягом експерименту

- — ЕГ2;
- - - КГ2

Аналіз результатів чоловіків експериментальних та контрольних груп із човникового бігу 4 х 9 м свідчить, що на 1-му етапі, а також на 2, 3 та 4-му етапах дослідження показники розвитку спритності у студентів обох груп (як у чоловіків, так і жінок) між собою не мають достовірної різниці ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.6). Наприкінці експерименту показники студентів ЕГ1 і ЕГ2 з човникового бігу є кращими, ніж у студентів КГ1 та КГ2 на 0,3 с, але різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.8).

Таблиця 3.6

**Динаміка показників із човникового бігу 4 х 9 м студентів  
протягом експерименту (с)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	Р	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	Р
1-й семестр	9,9±0,49	9,8±0,47	>0,05	11,2±0,65	11,3±0,68	>0,05
2-й семестр	9,6±0,43	9,6±0,45	>0,05	10,9±0,62	11,0±0,65	>0,05
3-й семестр	9,3±0,42	9,5±0,43	>0,05	10,6±0,61	10,8±0,69	>0,05
4-й семестр	9,1±0,39	9,4±0,42	>0,05	10,4±0,59	10,7±0,62	>0,05
Р	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	

Динаміка результатів студентів (чоловіків і жінок) із човникового бігу 4 х 9 м протягом педагогічного експерименту має позитивний характер – у всіх досліджуваних групах показники спритності покращилися: в ЕГ1 – на 0,8 с, в КГ1 – на 0,4 с, в ЕГ2 – на 0,8 с, в КГ2 – на 0,6 с ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.8). В експериментальних групах зміни є більш вираженими, ніж у контрольних, однак достовірної різниці між вихідними і кінцевими даними у всіх групах не виявлено ( $P > 0,05$ ). Рівень спритності у студентів ЕГ1 на 1-му етапі оцінені у 2 бали, на 2 і 3-му етапах – у 3 бали, на 4-му етапі – у 4 бали; у КГ1 на 1-му

етапі – 2 бали, на наступних етапах – 3 бали; у ЕГ2 оцінки за показники спритності відповідають оцінкам ЕГ1, а у КГ2 – оцінкам КГ1.

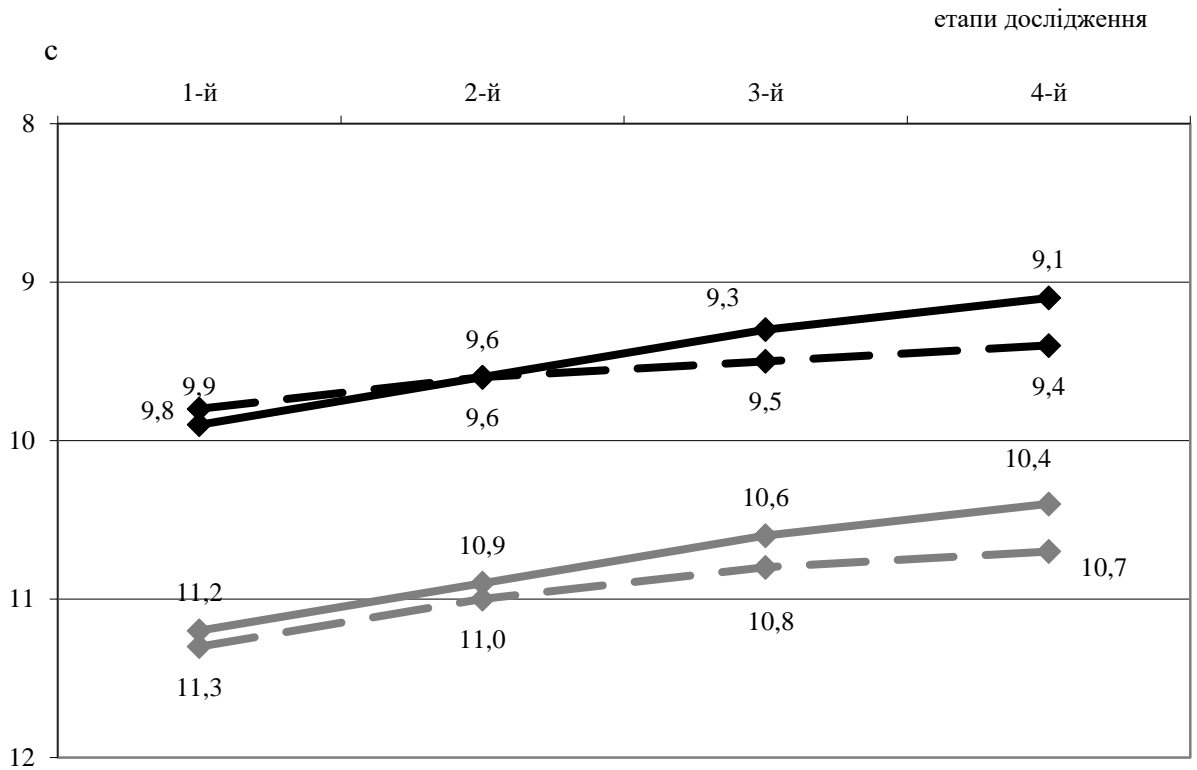


Рис. 3.8. Динаміка результатів із човникового бігу 4 х 9 м у студентів протягом експерименту

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

Аналіз результатів студентів-чоловіків у підніманні всід за 1 хв показав, що на 1-му та 2-му етапах експерименту результати ЕГ1 і ЕГ2 між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.7). На 3-му етапі результати ЕГ1 уже достовірно переважають показники КГ1 на 4 рази ( $P < 0,05$ ), а на 4-му – на 6,7 разу ( $P < 0,001$ ). Упродовж експерименту показники розвитку м'язів пресу в ЕГ1 достовірно зросли на 9,7 разу ( $P < 0,001$ ), а в КГ1 достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.9), що свідчить про перевагу авторської методики над чинною.

**Динаміка результатів студентів у підніманні всід за 1 хв  
протягом експерименту ( $X \pm m$ , рази)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	39,2±1,14	39,1±1,17	>0,05	29,3±1,23	30,1±1,19	>0,05
2-й семестр	42,8±1,13	40,3±1,13	>0,05	36,6±1,25	32,6±1,17	<0,05
3-й семестр	45,6±1,15	41,6±1,12	<0,05	38,4±1,22	33,2±1,17	<0,01
4-й семестр	48,9±1,16	42,2±1,10	<0,001	42,1±1,18	33,5±1,16	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

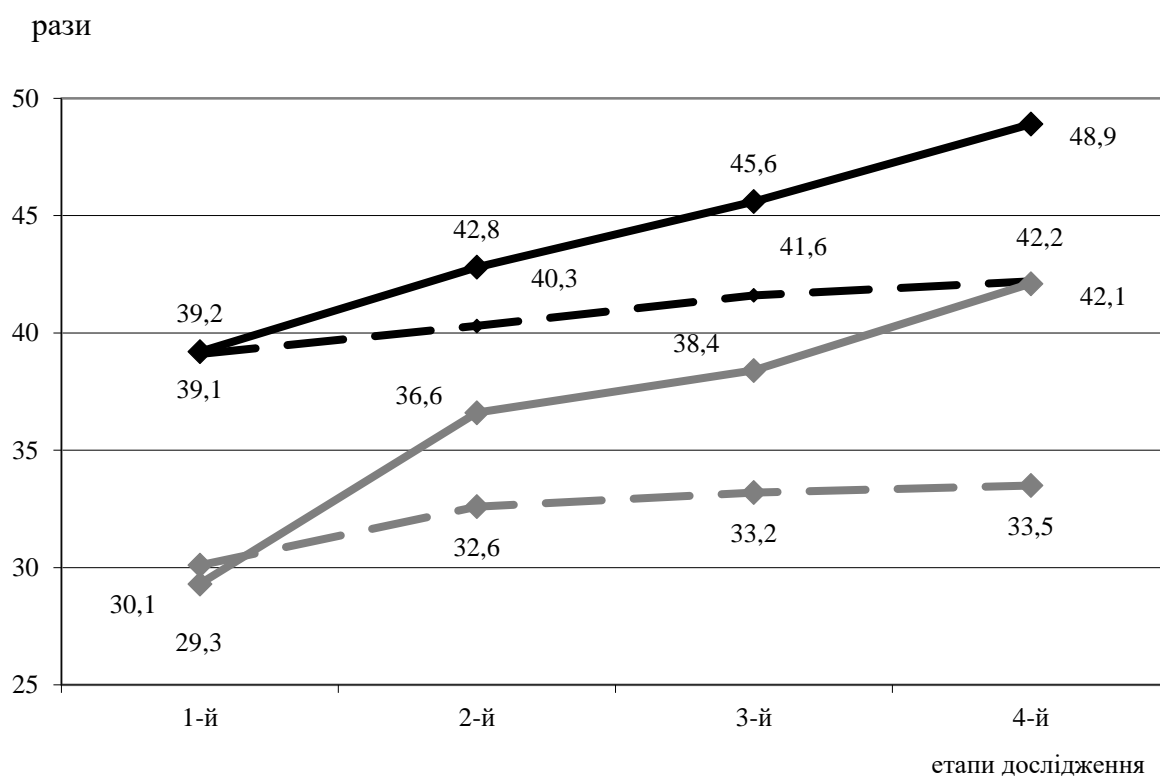


Рис. 3.9. Динаміка результатів у підніманні всід за 1 хв у студентів  
протягом експерименту

——— — чоловіки EG1;                      ——— — жінки EG2;  
 - - - - - чоловіки KG1;                      - - - - - жінки KG2

У жінок ЕГ2 і КГ2 на 1-му етапі експерименту достовірної різниці між результатами у підніманні всід не виявлено ( $P>0,05$ ), а на подальших етапах різниця є достовірною: на 2-му етапі вона становить 4 рази ( $P<0,05$ ), на 3-му – 5,2 разу ( $P<0,01$ ), на 4-му – 8,6 разу ( $P<0,001$ ). За період експерименту результати у цій вправі у ЕГ2 достовірно зросли на 12,8 разу, а КГ2 – на 3,4 разу ( $P>0,05$ ) (рис. 3.9). Рівень розвитку силових якостей за результатами піднімання всід за 1 хв у ЕГ1 на 1-му етапі відповідає 2 балам, на 2-му і 3-му – 3 балам, на 4-му – 4 балам; у КГ1 – на 1-му етапі – 2 балам, на наступних етапах – 3 балам. У ЕГ2 кількість балів за виконання цієї вправи відповідає номеру етапу дослідження, а у КГ2 на 1-му етапі рівень оцінюється в 1 бал, а на наступних етапах – у 2 бали.

Дослідження результатів студентів у стрибку у довжину з місця свідчить, що як у групах чоловіків, так і жінок на 1 і 2-му етапах експерименту результати між собою достовірно не відрізняються ( $P>0,05$ ) (табл. 3.8). На 3-му

Таблиця 3.8

**Динаміка результатів студентів у стрибку в довжину з місця  
протягом експерименту ( $X\pm m, \text{см}$ )**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	219,3±2,93	220,4±2,89	>0,05	170,2±2,48	171,3±2,55	>0,05
2-й семестр	228,4±2,95	225,8±2,85	>0,05	177,9±2,52	173,7±2,54	>0,05
3-й семестр	236,9±3,02	226,1±2,83	<0,05	184,3±2,47	175,9±2,51	<0,05
4-й семестр	243,2±2,96	227,6±2,81	<0,001	188,5±2,43	176,3±2,49	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

етапі середній результат ЕГ1 (236,9 см) є достовірно вищим, ніж у КГ1 (226,1 см) на 10,8 см ( $P<0,05$ ), а на 4-му етапі різниця між показниками ЕГ1 і КГ1 зростає до 15,6 см ( $P<0,001$ ). У ЕГ2 результати на 3-му етапі експерименту достовірно переважають результати КГ2 на 8,4 см ( $P<0,05$ ), а на 4-му етапі – на 12,2 см ( $P<0,001$ ) (рис. 3.10).

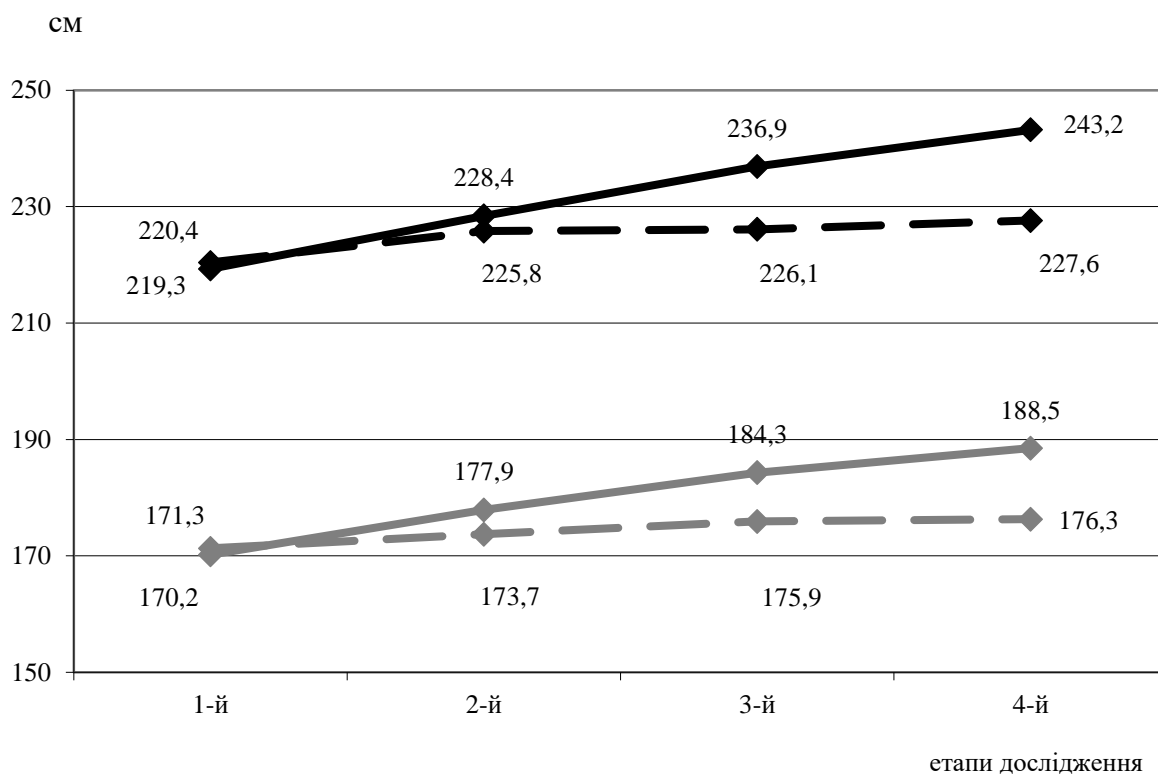


Рис. 3.10. Динаміка результатів у стрибку у довжину з місця у студентів протягом експерименту

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

Аналіз динаміки показників розвитку швидко-силових якостей студентів за період експерименту показав, що у всіх досліджуваних групах результати зросли, але, якщо в експериментальних групах результати покращилися достовірно (у ЕГ1 – на 23,9 см, у ЕГ2 – на 18,3 см,  $P<0,001$ ), тоу контрольних – недостовірно (у КГ1 – на 7,2 см, у КГ2 – на 5 см,  $P>0,05$ ) (рис. 3.10). Відповідно до Положення про державні тести результати ЕГ1 і ЕГ2

наприкінці дослідження оцінені у 4 та 3 бали відповідно, а КГ1 і КГ2 – на 3 і 2 бали відповідно, що підтверджує позитивний ефект від занять за експериментальною методикою.

Впровадження авторської методики сприяло більш ефективному розвитку гнучкості як у чоловіків ЕГ1, так і у жінок ЕГ2, порівняно із КГ1 і КГ2. Так, результати у нахилі тулуба вперед із положення сидячи вже на 2-му етапі експерименту в експериментальних групах є достовірно кращими ( $P < 0,05 - 0,001$ ), ніж у контрольних: на 6,9; 8,4 та 10,9 см на 2, 3 та 4-му етапах відповідно у чоловіків, та на 3; 5,7 та 6,7 см у жінок (табл. 3.9). За період експерименту показники гнучкості у студентів експериментальних груп достовірно зросли на 10,5 см у ЕГ1 та на 8,5 см у ЕГ2 ( $P < 0,001$ ), а у контрольних групах (КГ2) покращання результатів у нахилі тулуба є недостовірним ( $P > 0,05$ ), а у КГ1 результати навіть погіршилися на 0,3 см ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.11). Рівень гнучкості у ЕГ1 на 4-му етапі експерименту оцінено у 4 бали, у КГ1 – у 1 бал, у ЕГ2 – в 5 балів, у КГ2 – 3 бали.

Таблиця 3.9

**Динаміка результатів студентів у нахилі тулуба вперед  
протягом експерименту ( $X \pm m, \text{см}$ )**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	8,1±1,07	8,0±1,12	>0,05	12,7±1,05	12,6±1,06	>0,05
2-й семестр	14,7±1,04	7,8±1,11	>0,001	16,5±1,03	13,5±1,02	>0,05
3-й семестр	16,2±1,02	7,8±1,10	<0,001	19,8±1,05	14,1±1,06	<0,01
4-й семестр	18,6±0,98	7,7±1,10	<0,001	21,2±1,04	14,5±1,05	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	





Таким чином, за результатами аналізу рівня та динаміки показників фізичної підготовленості студентів визначено, що проведення занять за авторською методикою позитивно впливає на розвиток швидкості, силових і швидко-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості у студентів експериментальних груп, що в цілому більш ефективно, порівняно із чинною програмою з фізичного виховання у ЗВО, сприяє підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

### **3.3. Аналіз показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів**

Для дослідження впливу занять із фізичного виховання за авторською методикою розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо на фізичний розвиток і функціональний стан студентів закладів вищої освіти нами було проведено аналіз показників довжини тіла, маси тіла, життєвої ємності легень, кистьової динамометрії, частоти серцевих скорочень у спокої, систолічного та діастолічного артеріального тиску. Дослідження здійснювалось за результатами медичного огляду студентів ( $n=94$ ) технологічного факультету ЖНАЕУ протягом 2014–2016 р. (1–4-й семестри навчання). В експерименті взяв участь 51 студент чоловічої статі (ЕГ1 і КГ1) та 43 студентки (ЕГ2 і КГ2).

Аналіз показників довжини тіла у студентів показав, що на початку педагогічного експерименту достовірної різниці між показниками ЕГ1 та КГ1, а також між ЕГ2 і КГ2, не виявлено ( $P>0,05$ ) (табл. 3.10). Подібна тенденція спостерігається і на всіх інших етапах дослідження – різниця між ЕГ1 та КГ1, а також між ЕГ2 і КГ2 є недостовірною ( $P>0,05$ ). Аналіз динаміки довжини тіла у студентів також свідчить, що показники зросли протягом педагогічного експерименту (в ЕГ1 – на 1 см, у КГ1 – на 1,1 см, у ЕГ2 – на 0,7 см, у КГ2 – на 0,9 см), але достовірної різниці між початковими та кінцевими даними в обох групах не зафіксовано ( $P>0,05$ ) (табл. 3.10). Це свідчить про відсутність впливу

занять, як за авторською методикою, так і за чинною системою фізичного виховання, на довжину тіла студентів чоловічої і жіночої статі.

Показники маси тіла у студентів ЕГ1 і КГ1; ЕГ2 і КГ2 на початку експерименту не мають достовірної різниці ( $P>0,05$ ) (табл. 3.11). На 2-му етапі

Таблиця 3.10

**Динаміка довжини тіла студентів протягом експерименту ( $X\pm m$ , см)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	175,9±1,12	176,1±1,04	>0,05	163,1±0,94	162,8±0,87	>0,05
2-й семестр	176,4±1,09	176,5±1,03	>0,05	163,5±0,92	163,2±0,85	>0,05
3-й семестр	176,6±1,08	176,8±1,01	>0,05	163,6±0,91	163,4±0,84	>0,05
4-й семестр	176,9±1,06	177,2±0,98	>0,05	163,8±0,91	163,7±0,83	>0,05
P	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	

Таблиця 3.11

**Динаміка маси тіла студентів протягом експерименту ( $X\pm m$ , кг)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	72,8±1,13	72,5±1,19	>0,05	58,1±0,85	57,9±0,79	>0,05
2-й семестр	72,1±1,15	73,1±1,16	>0,05	57,3±0,82	58,7±0,81	>0,05
3-й семестр	71,4±1,08	73,3±1,15	>0,05	56,8±0,76	59,6±0,80	<0,05
4-й семестр	69,2±1,06	73,6±1,13	<0,01	56,1±0,71	60,4±0,82	<0,001
P	<0,05	>0,05		<0,05	<0,05	



протягом дослідження має тенденцію до зростання: на 4-му етапі значення маси тіла у студентів-чоловіків КГ1 є вищими, ніж на початку експерименту на 1,1 кг ( $P>0,05$ ), а у студенток КГ2 – на 2,5 кг ( $P<0,05$ ) (рис. 3.12). Аналіз показників маси тіла дозволяє дійти висновку, що заняття за розробленою авторською методикою забезпечують достовірне зниження маси тіла у студентів експериментальних груп (чоловіків і жінок), що свідчить про ефективність авторської методики, порівняно із чинною системою фізичного виховання студентів аграрних ЗВО України.

Дослідження життєвої ємності легень у студентів експериментальних і контрольних груп засвідчили, що показники, зафіксовані як вихідні дані, а також на 2-му і 3-му етапах експерименту у ЕГ1 і КГ1, ЕГ2 і КГ2 між собою достовірної різниці не мають ( $P>0,05$ ) (табл. 3.12). Наприкінці дослідження значення ЖЄЛ у студентів-чоловіків ЕГ1 є достовірно вищим, ніж в КГ1 на 274,2 мл ( $P<0,05$ ), а у студенток ЕГ2 – достовірно вищим, ніж у КГ1 на 285,2 мл ( $P<0,05$ ). Аналіз динаміки ЖЄЛ показав, що значення даного показника у ЕГ1 та ЕГ2 достовірно покращилося впродовж експерименту на 310,8 мл та 333,2 мл відповідно ( $P<0,05$ ), а у КГ залишається достовірно незмінним ( $P>0,05$ ) (рис. 3.13).

Таблиця 3.12

Динаміка ЖЄЛ у студентів протягом експерименту ( $X \pm m$ , мл)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	4085,5±96,3	4105,8±93,9	>0,05	2873,5±89,1	2891,6±85,7	>0,05
2-й семестр	4192,6±95,1	4112,3±93,5	>0,05	2981,4±88,7	2907,3±85,4	>0,05
3-й семестр	4307,1±92,4	4117,4±92,8	>0,05	3092,2±88,5	2916,1±85,9	>0,05
4-й семестр	4396,3±91,8	4122,1±92,5	<0,05	3206,7±88,3	2921,5±86,1	<0,05
P	<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	

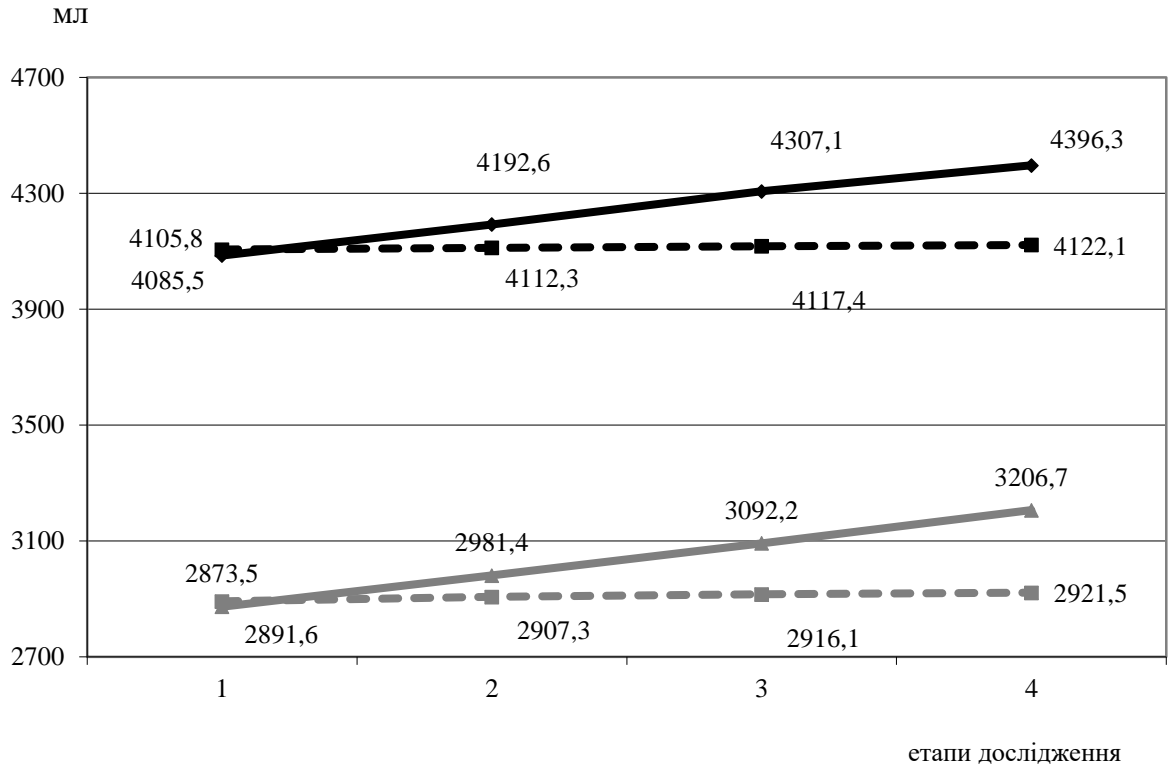


Рис. 3.13. Динаміка ЖЄЛ у студентів протягом експерименту

—●— — чоловіки EG1;                      —▲— — жінки EG2;  
 - -■- - чоловіки KG1;                      - -■- - жінки KG2

Найбільш позитивний ефект від занять за авторською методикою виявлено під час аналізу показників кистьової динамометрії студентів. Так, дослідження показників динамометрії сильнішої руки у студентів експериментальних та контрольних груп показало, що їх значення достовірно не відрізняються тільки на 1-му етапі експерименту ( $P > 0,05$ ). На 2-му етапі показники сили м'язів рук у студентів-чоловіків EG1 є достовірно вищими ( $P < 0,05-0,001$ ), ніж у KG1 на 1,8 кгс, на 3-му етапі – на 4,1 кгс, на 4-му – на 6,8 кгс. У жінок на 2-му етапі експерименту показники сили кисті у EG2 є достовірно вищими ( $P < 0,001$ ), ніж у KG2 на 3,3 кгс, на 3-му етапі – на 5,4 кгс, на 4-му – на 7,6 кгс (табл. 3.13, рис. 3.14).

Значення показників сили м'язів сильнішої руки у студентів EG1 та EG2 достовірно покращуються протягом усього періоду експерименту – наприкінці

експерименту вони достовірно кращі, ніж на початку на 9,1 кгс в ЕГ1 та на 8,4 кгс в ЕГ2 ( $P < 0,001$ ), що свідчить про ефективність авторської методики.

У КГ1 та КГ2 показники кистьової динамометрії достовірно не змінилися впродовж педагогічного експерименту ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.14). Проведений аналіз показників кистьової динамометрії у студентів закладів вищої освіти засвідчив позитивний вплив занять за авторською методикою щодо покращання силових якостей у студентів експериментальних груп (чоловіків і жінок).

Таблиця 3.13

**Динаміка показників кистьової динамометрії у студентів протягом експерименту ( $X \pm m$ , кгс)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й семестр	38,6±0,79	39,1±0,72	>0,05	22,4±0,62	22,6±0,57	>0,05
2-й семестр	41,4±0,76	39,6±0,70	<0,05	26,1±0,57	22,8±0,58	<0,001
3-й семестр	44,6±0,75	40,5±0,71	<0,001	28,5±0,53	23,1±0,56	<0,001
4-й семестр	47,7±0,70	40,9±0,69	<0,001	30,8±0,51	23,2±0,55	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Аналіз показників ЧСС студентів (чол., жін.) у спокої дозволяє відмітити, що вихідні дані, а також показники, зафіксовані на 1–3-му етапах експерименту, достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). Наприкінці дослідження різниця між показниками ЧСС у студентів ЕГ1 та КГ1 є достовірною ( $P < 0,01$ ) та становить 3,1 уд./хв; між показниками ЕГ2 і КГ2 – 2,8 уд./хв ( $P < 0,01$ ) (табл. 3.14).

Динаміка зміни показників ЧСС у студентів експериментальних груп характеризується достовірним покращанням (зниженням) ЧСС протягом експерименту – показники 4-го етапу достовірно кращі, ніж 1-го на 3,4 уд./хв у

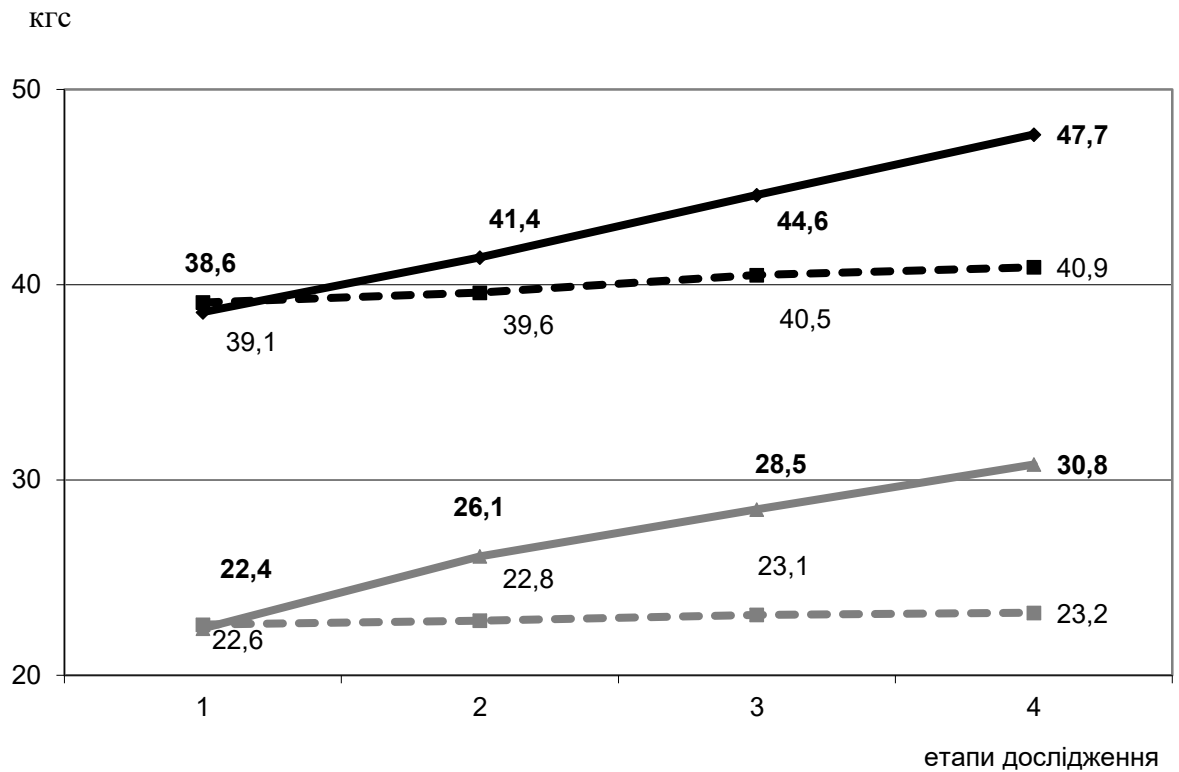


Рис. 3.14. Динаміка показників кистьової динамометрії у студентів протягом експерименту

— — чоловіки EG1;                      — — жінки EG2;  
 - - - - чоловіки KG1;                      - - - - жінки KG2

Таблиця 3.14

**Динаміка ЧСС у студентів протягом експерименту ( $\bar{X} \pm m$ , кгс)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	EG1 (n=25)	KG1 (n=26)	P	EG2 (n=21)	KG2 (n=22)	P
1-й семестр	73,2±0,72	72,8±0,69	>0,05	70,1±0,73	69,9±0,77	>0,05
2-й семестр	72,9±0,70	72,7±0,68	>0,05	69,4±0,72	70,1±0,78	>0,05
3-й семестр	71,5±0,69	72,7±0,67	>0,05	68,1±0,71	70,2±0,79	>0,05
4-й семестр	69,8±0,68	72,9±0,68	<0,01	67,2±0,69	70,0±0,78	<0,01
P	<0,01	>0,05		<0,01	>0,05	



ЕГ1 ( $P < 0,01$ ) та на 2,8 уд./хв в ЕГ2 ( $P < 0,01$ ) (рис. 3.15). У студентів КГ1 і КГ2 ЧСС достовірно не змінилася впродовж усього періоду дослідження ( $P > 0,05$ ), що підкреслює перевагу авторської методики стосовно покращання показників діяльності серцево-судинної системи.

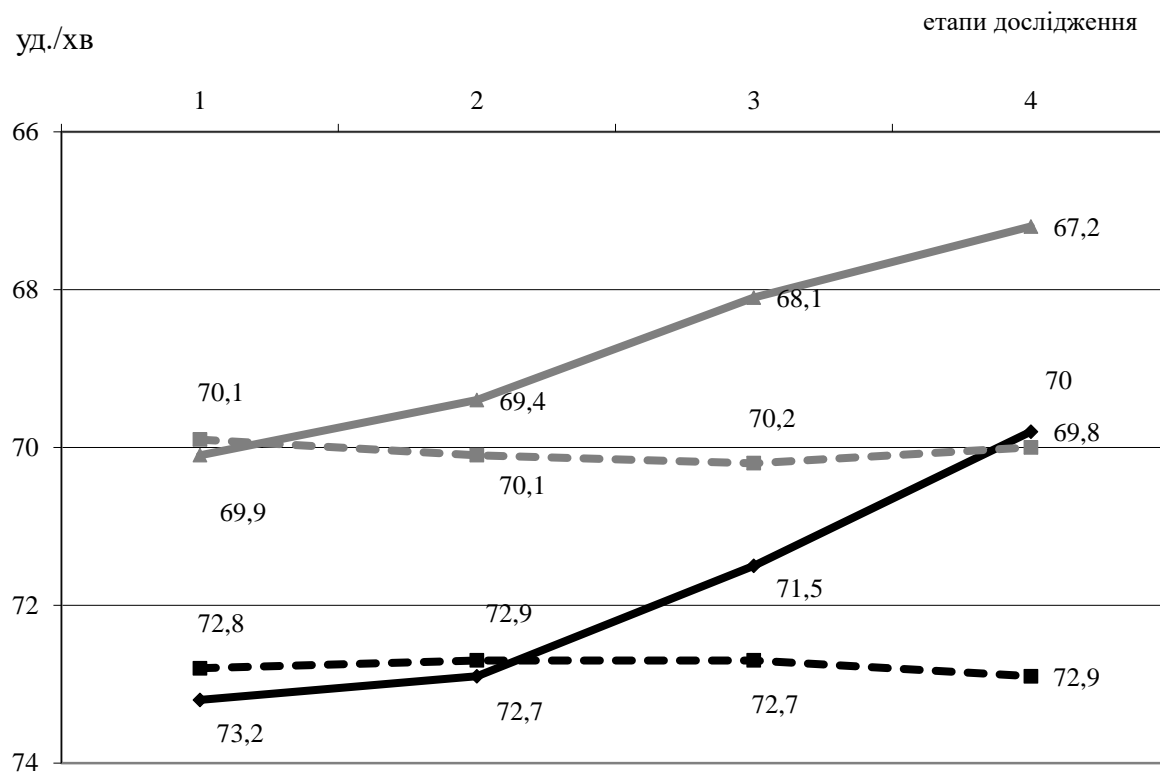


Рис. 3.15. Динаміка ЧСС студентів протягом експерименту

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

Аналіз показників систолічного і діастолічного артеріального тиску у студентів експериментальних і контрольних груп показав, що на початку, а також на всіх етапах експерименту показники між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). Різниця між показниками систолічного АТ на 4-му етапі експерименту в ЕГ1 і КГ1 становить 2,2 мм рт.ст., а в ЕГ2 і КГ2 – 1,3 мм рт.ст. (табл. 3.15). Показники діастолічного тиску на 4-му етапі експерименту в ЕГ1 і КГ1 відрізняються на 1,3 мм рт.ст. ( $P > 0,05$ ), в ЕГ2 і КГ2 – на 2,1 мм рт.ст. ( $P > 0,05$ ). Динаміка показників тиску у ЕГ1 і ЕГ2 має тенденцію до зниження,

що свідчить про покращання роботи серцево-судинної системи у студентів, які займалися за авторською методикою. Різниця між початковими та кінцевими показниками систолічного тиску в ЕГ1 становить 1,8 мм рт.ст. ( $P>0,05$ ), а в ЕГ2 – 1,3 мм рт.ст. ( $P>0,05$ ); діастолічного – у ЕГ1 – 1,3 мм рт.ст. ( $P>0,05$ ), а в ЕГ2 – 1,9 мм рт.ст. ( $P>0,05$ ). У студентів КГ1 і КГ2 показники систолічного і діастолічного артеріального тиску є практично незмінними впродовж експерименту ( $P>0,05$ ) (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

**Динаміка показників артеріального тиску у студентів протягом експерименту ( $X\pm m$ , мм рт. ст.)**

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
<i>Систолічний артеріальний тиск</i>						
1-й семестр	121,5±0,87	122,1±0,92	>0,05	116,6±0,13	116,5±0,85	>0,05
2-й семестр	121,2±0,86	121,9±0,91	>0,05	116,1±0,82	116,7±0,86	>0,05
3-й семестр	120,3±0,86	121,8±0,80	>0,05	115,7±0,81	116,5±0,86	>0,05
4-й семестр	119,7±0,85	121,9±0,80	>0,05	115,3±0,81	116,6±0,85	>0,05
P	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	
<i>Діастолічний артеріальний тиск</i>						
1-й семестр	74,2±0,76	73,9±0,81	>0,05	71,1±0,84	70,8±0,87	>0,05
2-й семестр	73,5±0,75	74,1±0,79	>0,05	70,7±0,82	71,1±0,88	>0,05
3-й семестр	73,3±0,74	74,0±0,78	>0,05	70,1±0,84	71,0±0,86	>0,05
4-й семестр	72,9±0,73	74,2±0,80	>0,05	69,2±0,80	71,3±0,88	>0,05
P	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	

Таким чином, дослідження показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів закладів вищої освіти дозволяють дійти висновку, що проведення занять із фізичного виховання за авторською методикою позитивно впливає на зміцнення організму студентів експериментальних груп. Так, під впливом систематичних занять боротьбою самбо відбувається вдосконалення м'язової системи студентів як чоловічої, так і жіночої статі, збільшення життєвої ємності легень, стабілізація та зниження їх маси тіла, покращання діяльності серцево-судинної системи за показниками ЧСС та артеріального тиску. У свою чергу, покращання зазначених показників позитивно впливатиме на розумову та фізичну працездатність студентів, стан їхнього здоров'я, самопочуття та ефективність навчальної діяльності на старших курсах навчання.

#### **3.4. Рівень фізичного здоров'я студентів**

Дослідження впливу занять за авторською методикою на рівень фізичного здоров'я студентів у процесі навчання на I і II курсах у ЗВО 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 [3, 4].

Аналіз індексу маси тіла у студентів експериментальних і контрольних груп показав, що на 1-му і 2-му етапах педагогічного експерименту між показниками ЕГ1 і КГ1, а також між ЕГ2 і КГ2 достовірної різниці не визначено ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.16). На 3-му і 4-му етапах експерименту виявлено достовірне перевищення показників студентів експериментальних груп над показниками студентів контрольних груп ( $P < 0,05 - 0,001$ ). Так, на 3-му етапі 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 етапі є достовірно кращим, ніж у КГ2 на  $1,3 \text{ кг/м}^2$  ( $P < 0,01$ ), а на 4-му – на  $1,7 \text{ кг/м}^2$  ( $P < 0,001$ ) (рис. 3.16).

**Динаміка індексу маси тіла у студентів протягом експерименту**  
( $X \pm m$ , кг/м<sup>2</sup>)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	Р	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	Р
1-й семестр	23,5±0,27	23,4±0,24	>0,05	21,8±0,30	21,8±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	

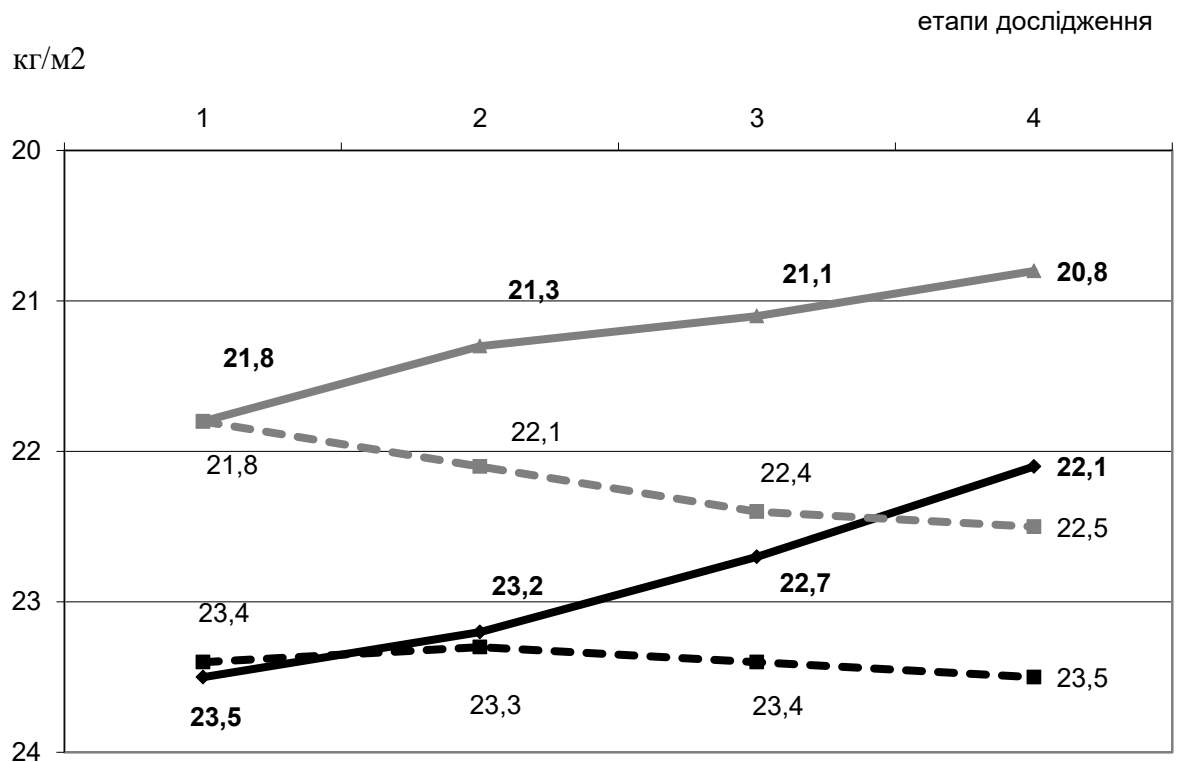


Рис. 3.16. Динаміка індексу маси тіла у студентів протягом експерименту

— — чоловіки EG1;  
- - - - чоловіки KG1;

— — жінки EG2;  
- - - - жінки KG2

Динаміка індексу маси тіла у студентів має такий характер: покращання показника 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  $1 \text{ кг/м}^2$  ( $P < 0,05$ ). У студентів КГ1 та КГ2 індекс маси тіла впродовж експерименту залишився достовірно однаковим ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.16). Показники індексу маси тіла у студентів усіх досліджуваних груп на всіх етапах експерименту перебувають у межах вікової норми та відповідають середньому рівню.

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 ( $P > 0,05$ ). На 3-му етапі дослідження життєвий індекс у студентів-чоловіків ЕГ1 є достовірно кращим, ніж у КГ1 на  $4,2 \text{ мл/кг}$  ( $P < 0,05$ ), а на 4-му етапі – на  $7,5 \text{ мл/кг}$  ( $P < 0,001$ ). У жінок різниця між показниками ЕГ2 і КГ2 на 3-му етапі експерименту становить  $5,2 \text{ мл/кг}$  ( $P < 0,05$ ), а на 4-му етапі –  $8,4 \text{ мл/кг}$  ( $P < 0,001$ ) (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

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

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



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 за авторською програмою 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. 3.18).

Таблиця 3.18

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

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
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
P	<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 достовірно кращими від вихідних даних на 15,8 % в ЕГ1 ( $P<0,001$ ) та на 16,3 % в ЕГ2 ( $P<0,001$ ) (рис. 3.18). 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 ( $P>0,05$ ). 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.

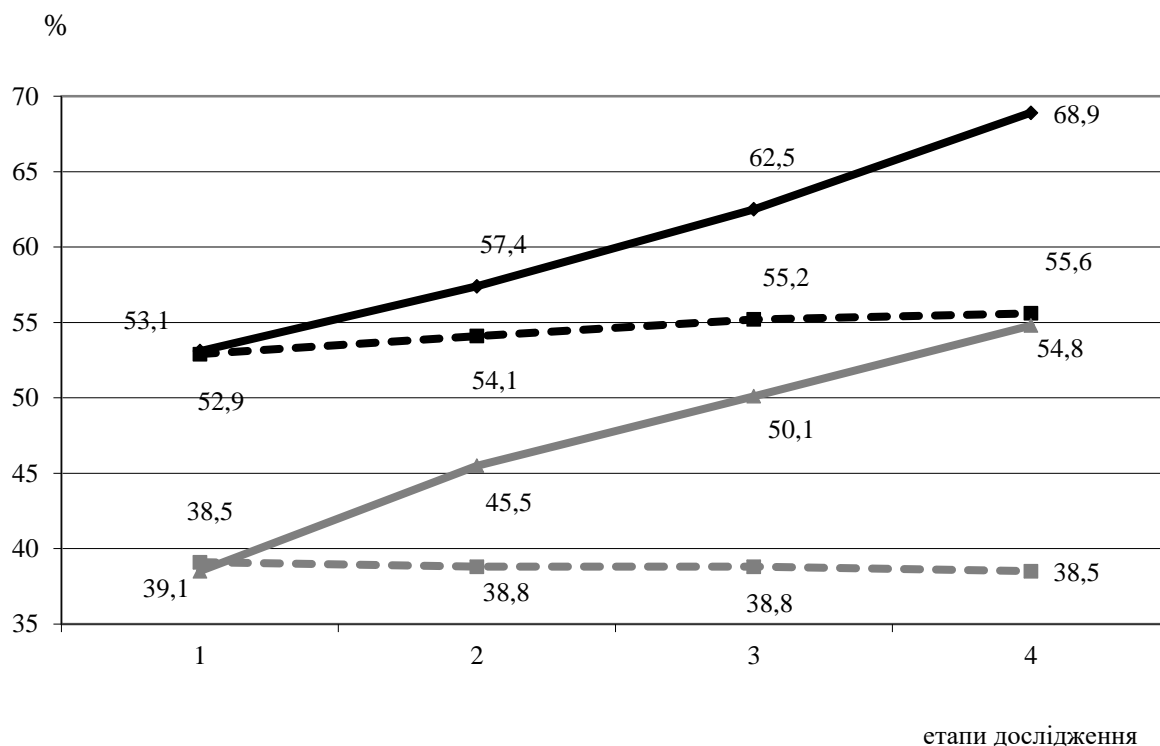


Рис. 3.18. Динаміка силового індексу у студентів протягом експерименту

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

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. 3.19). 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 за авторською методикою на показники функціональних можливостей кардіореспіраторної системи студентів експериментальних груп.

Таблиця 3.19

**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±1,32	88,8±1,28	>0,05	81,7±1,39	81,4±1,35	>0,05
2-й семестр	88,3±1,31	88,6±1,28	>0,05	80,5±1,38	81,8±1,35	>0,05
3-й семестр	86,1±1,30	88,5±1,30	>0,05	78,9±1,36	81,8±1,36	>0,05
4-й семестр	83,6±1,29	88,8±1,31	<0,01	77,5±1,35	81,6±1,34	<0,05
P	<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	

Дослідження динаміки індексу Робінсона у студентів свідчить, що заняття за авторською програмою 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 (рис. 3.19). 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. 3.20).

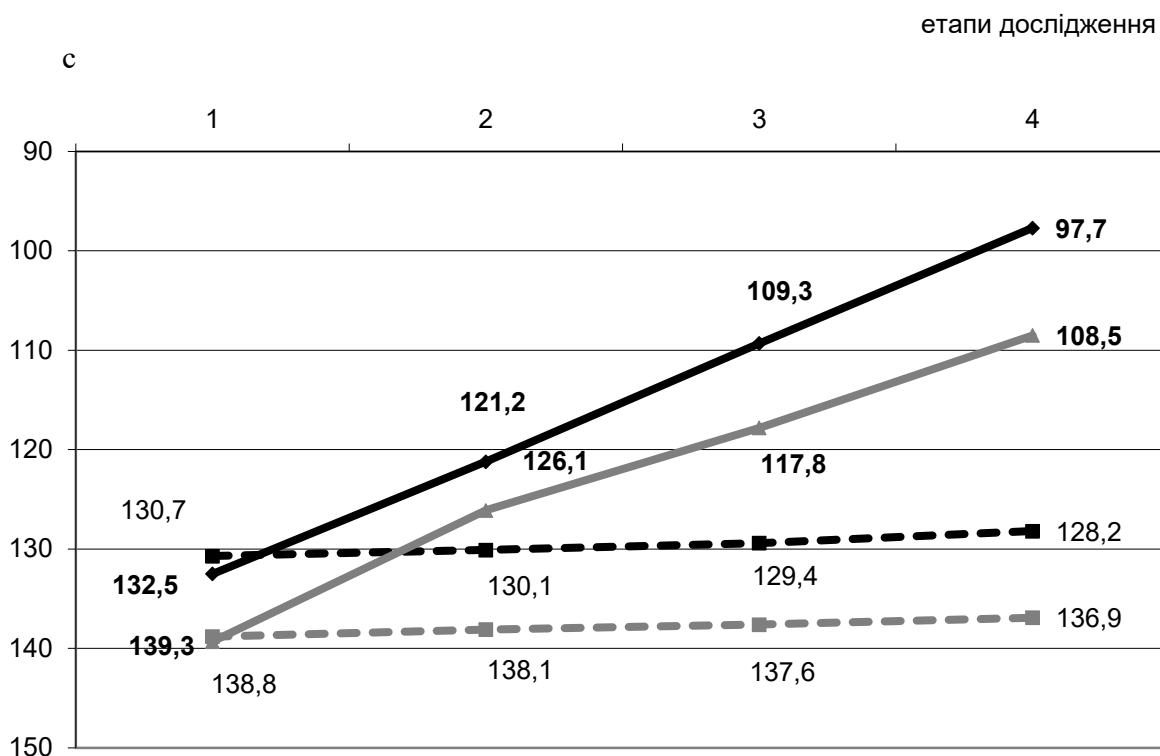


Рис. 3.20. Динаміка часу відновлення ЧСС у студентів після 20 присідань за 30 с протягом експерименту

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

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 ( $P < 0,001$ ) (рис. 3.20). 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 за авторською методикою.

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. 3.21).

Таблиця 3.21

**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±0,49	2,59±0,52	>0,05	3,19±0,67	3,19±0,64	>0,05
2-й семестр	4,13±0,51	2,67±0,51	>0,05	5,27±0,68	3,26±0,63	>0,05
3-й семестр	5,68±0,53	2,75±0,50	<0,001	6,89±0,70	3,29±0,62	<0,01
4-й семестр	7,29±0,54	2,82±0,49	<0,001	7,94±0,72	3,34±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 балав ЕГ1 та 4,75 балав ЕГ2 ( $P<0,001$ ), що свідчить про позитивний вплив занять за авторською методикою на зміцнення здоров'я у студентів ЗВО. У КГ1 і КГ2 рівень фізичного здоров'я також покращився впродовж педагогічного



80,9 %, у КГ2 – 77,2 % (табл. 3.22). 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 3.22

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

Рівні фізичного здоров'я	Етапи експерименту			
	Початок	Кінець	Початок	Кінець
<b>Чоловіки (n=51)</b>				
	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	–	–	–	–
<b>Жінки(n=43)</b>				
	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. 3.22). У 54,9 % жінок ЕГ2

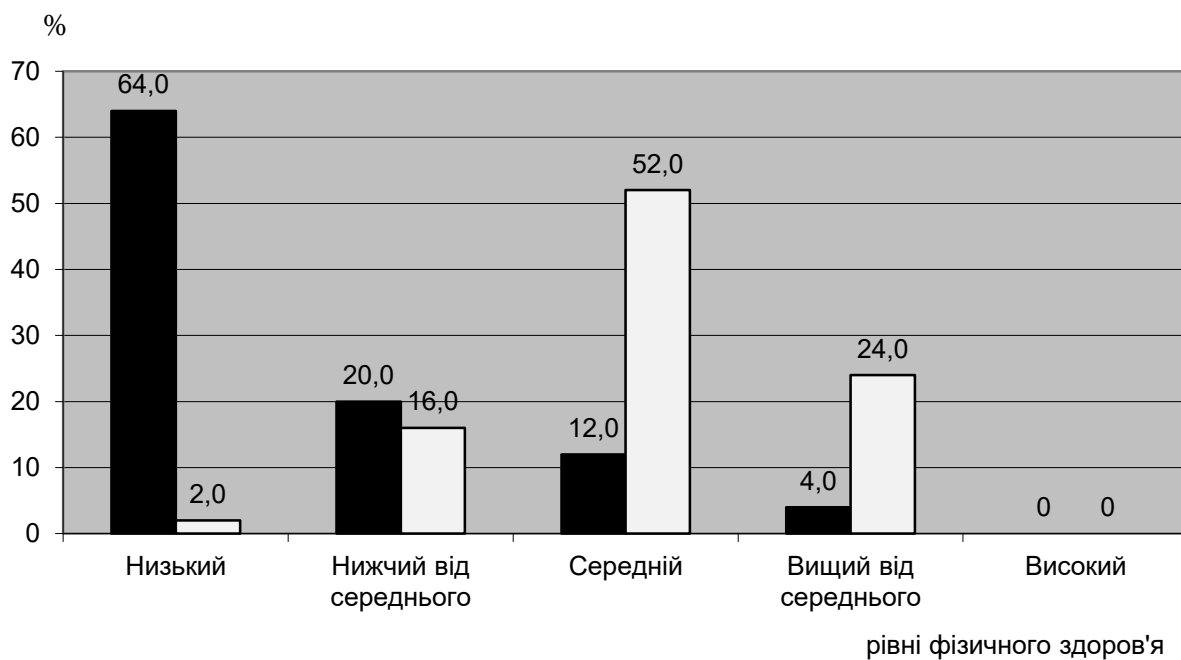


Рис. 3.22. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у чоловіків  
ЕГ1 до та після педагогічного експерименту

- – початок педагогічного експерименту;
- – кінець педагогічного експерименту

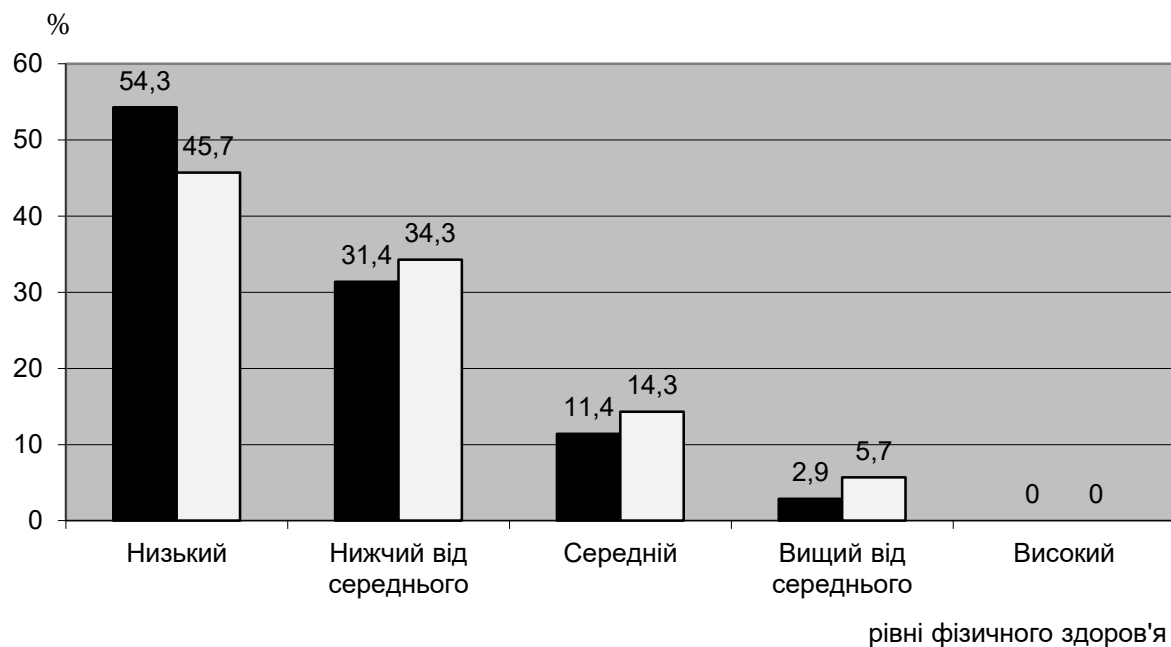


Рис. 3.23. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у жінок  
ЕГ2 до та після педагогічного експерименту

- – початок педагогічного експерименту;
- – кінець педагогічного експерименту

наприкінці дослідження виявлено середній РФЗ, 19,1 % – середній, 19,1 % – нижчий від середнього та 14,4 % – низький (рис. 3.23). 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 % (табл. 3.22). Це достовірно свідчить про перевагу занять за авторською методикою порівняно із традиційними заняттями з фізичного виховання в аграрному ЗВО.

Отже, дослідження ефективності авторської методики щодо покращання фізичного здоров'я студентів ЗВО дозволили встановити позитивний вплив занять боротьбою самбо на організм студентів як чоловічої, так і жіночої статі.

### **Висновки до розділу 3**

1. Спираючись на роботи провідних учених та враховуючи результати особистих досліджень, нами було розроблено методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо. Дослідження ефективності авторської методики дозволило встановити її позитивний вплив за всіма досліджуваними показниками.

2. Виявлено, що за показниками фізичної підготовленості результати студентів-чоловіків ЕГ наприкінці експерименту є достовірно кращими ( $P < 0,05 - 0,001$ ), порівняно з чоловіками КГ: з бігу на 100 м – на 0,5 с, у підтягуванні – на 6,3 рази, з бігу на 3000 м – на 1 хв 44 с, у підніманні всід за 1 хв – на 6,7 рази, у стрибку у довжину з місця – на 15,6 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,9 см. У жінок ЕГ наприкінці експерименту виявлено достовірно кращі ( $P < 0,05 - 0,001$ ) результати, ніж у жінок КГ, з бігу на 100 м – на 0,4 с, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 12,6 рази, з бігу на 2000 м – на 2 хв 12 с, у підніманні всід за 1 хв – на 8,6 рази, у стрибку у довжину з місця – на 12,2 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 6,7 см.



3. Встановлено достовірно кращі ( $P < 0,05-0,001$ ) показники фізичного розвитку і функціонального стану наприкінці експерименту як у студентів-чоловіків, так і жінок ЕГ, ніж у КГ, за показниками: маси тіла – на 4,4 та 4,3 кг; ЖЄЛ – на 274,2 та 285,2 мл; кистьової динамометрії – на 6,8 та 7,6 кгс; ЧСС у спокої – на 3,1 та 2,8 уд./хв. Результати тестування показали, що під впливом систематичних занять за авторською методикою у студентів чоловічої і жіночої статі збільшується життєва ємність легень, знижується маса тіла та ЧСС, удосконалюється м'язова система.

Доведено позитивний вплив занять за авторською методикою на рівень здоров'я чоловіків та жінок ЕГ. Визначено, що у студентів-чоловіків та жінок ЕГ є достовірно кращими ( $P < 0,05-0,001$ ), ніж у КГ, показники: індексу маси тіла – на 1,4 та 1,7 кг/м<sup>2</sup>, життєвого індексу – 7,5 та 8,4 мл/кг; силового індексу – на 13,3 та 16,3 %; індексу Робінсона – на 5,2 та 4,1 у. о., часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с – на 30,5 та 28,4 с; рівня фізичного здоров'я – на 4,47 та 4,60 бала.

4. Виявлено 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 %, що свідчить про позитивний вплив занять за авторською методикою.

Застосування авторської програми забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити рівень їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціонального стану, фізичного здоров'я. Це сприятиме покращанню їх розумової працездатності та ефективності навчальної і, у майбутньому, професійної діяльності.

Матеріали розділу опубліковано в таких публікаціях [17–20, 22, 34–39, 86].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ У ТРЕТЬОМУ РОЗДІЛІ

1. Акимова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений // Материалы IV междунар. науч. конф. «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков–Белгород–Красноярск, 2008. С. 9–11.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Москва, 2002. – 464 с.
3. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. Вип. 1. С. 66–69.
4. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. Вип. 1. С. 17–21.
5. Ареф'єв В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підруч. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. ун-тів. Київ, 2010. 327 с.
6. Барыбина Л. Н., Козина Ж. Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 4. С. 6–12.
7. Будаг'янц Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. С. 15–18.
8. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2004. № 1. С. 4–9.
9. Бурлака І. В. Про особливості оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ неспортивного профілю // Науковий журнал «Перспективи розвитку сучасної науки». Херсон, 2016. С. 58–61.

10. Виноградський Б. А., Ріпак І. М., Швай О. Д. Педагогічні методи вдосконалення рухової активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2000. № 10. С. 25–29.

11. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 19–23.

12. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. № 1. С. 41–46.

13. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ, 2002. 296 с.

14. Воронов Н. П., Столяренко О. М. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 3. С. 14–17.

15. Гордієнко Л. В., Горборуков В. М., Збанацький С. В. Фізична підготовленість та спортивні уподобання студентів Національного університету «Києво-Могилянська академія» // Наукові записки. – 2003. Київ, 2003. Т. 22. С. 322–324.

16. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.

17. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Анкета щодо вивчення здорового способу життя студентської молоді. Житомир, 2007. 20 с.

18. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 219–222.

19. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять

фізичними вправами: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 425–428.

20. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» / за ред. С. І. Присяжнюка. Київ, 2011. С. 99–104.

21. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. «Спортивний вісник Придністров'я». 2004. № 7. С. 130–132.

22. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Плотіцин К. В. Активізація навчальної діяльності студентів спеціальної медичної групи: зб. наук. пр. «Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології». Луцьк, 2011. Вип. 6. С. 67–75.

23. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1(45). С. 55–59.

24. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 1. С. 45–48.

25. Грязев М. В., Лотарев А. Н., Афонина И. П. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: учебн. пособие. Тула, 2006. 112 с.

26. Закорко І. П., Шаповалов Б. Б., Журавель О. В. Спортивний розділ самбо і дзюдо : інструктивно-методичні матеріали до практичних занять. Київ, 2005. 20 с.

27. Тронь Р. А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук

з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» Київ, 2014. 20 с.

28. Троянов К. В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Москва, 2002. 170 с.

29. Царик Е. В. Методика физического воспитания студентов медицинского института, специализирующихся по борьбе самбо : автореф. дис. канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1991. 22 с.

30. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки: затв. Постановою Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 р.

31. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид. перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.

32. Десятников Г. А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов, занимающихся в различных секциях // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 1. С. 56–59.

33. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1-го курсу медичної академії: зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 94–98.

34. Дзензелюк Д. О. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України». Львів. 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–52.

35. Дзензелюк Д. О. Оцінка мотивації та інтересів студентів ЖНАЕУ до занять з фізичного виховання // Наукові читання –2013. Житомир, 2013. Т. 2. С. 102–105.

36. Дзензелюк Д. О. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах. // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ, 2013. Вип. 4(29). С. 316–321.

37. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів ЖНАЕУ до занять з боротьби самбо // Наук.-теорет. зб. «Наукові читання – 2015». Житомир, 2016. С. 31–34.

38. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець Д. А. Аналіз мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами студентів-аграріїв // Науково-практична конференція «Біологічні дослідження – 2014». Житомир, 2014. С. 465–467.

39. Дзензелюк Д. О., Гурін, К. С., Ободзінська, О. В. Взаємозв'язок показників індексів та фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ // Наукові читання – 2015. Житомир, 2015. С. 23–26.

40. Дзензелюк Д. О., Лип'янець А. В., Шапран І. В. Рівень фізичних якостей студентів технологічного факультету Житомирського національного агроекологічного університету // Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. Житомир, 2016. Вип. 5. С. 11–14.

41. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Київ, 2007. 21 с.

42. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я: зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів. 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 139–143.

43. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття ступ. канд.

наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.

44. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України» Львів, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 81–85.

45. Єгупов М. В. Фізичні вправи як спосіб підвищення працездатності, швидкого відновлення функцій організму студентів музичних вузів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 9. С. 47–52.

46. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2010. 20 с.

47. Захожа Н. Я., Пантік В. В. Формування звички до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів // Молодіжний науковий вісник «Фізичне виховання і спорт» : зб. наук. пр. Луцьк, 2008. С. 7–10.

48. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5(1). С. 26–30.

49. Іванова І. В., Гвозд'ї С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема // Педагогічні науки. 2007. № 4. С. 21.

50. Ізмайлова Н. І. Впровадження спеціалізацій в учбовий процес з фізичного виховання // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Матеріали междунар. научн. конф. «Интеграция в европейское образовательное пространство». Харьков, 2005. С. 153–157.

51. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ, 1999. 272 с.

52. Карпюк І. Ю. Вивчення рівня фізичної працездатності студентів з відхиленнями в стані здоров'я // Вісник НТУУ «КПІ» «Філософія, психологія, педагогіка». 2005. № 1(13). С. 205–210.

53. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 20 с.

54. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 23 с.

55. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків. 2011. № 8. С. 36–40.

56. Коваленко І. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. та с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2014. 20 с.

57. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 12. С. 56–59.

58. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 18 с.

59. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Кабінет Міністрів України. Київ, 1997. 22 с.



60. Коробейников Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 4. С. 68–73.

61. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1 і 2-х курсів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 1. С. 74–79.

62. Кривенцова І. В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 106–110.

63. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.

64. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 1. С. 6–70.

65. Кузнецова О. Т., Куц О. С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості: метод. посібник. Рівне, 2005. 161 с.

66. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник із питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.

67. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді: зб. наук. праць. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2006. С. 16–21.

68. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник для фізкультурних ВУЗів. Львів, 1997. 207 с.

69. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 8. 132 с.

70. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2007. 24 с.

71. Магльований А. В., Галайтатий Г. Д., Сафронова Г. Б., Дуліба О. Б. Розподіл тижневого часу на фізичні і розумові навантаження, як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // Валеологія. Тернопіль, 1997. № 2. С. 21–28.

72. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2015. 17 с.

73. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 2. С. 35–40. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2011\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2011_2_11)

74. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. Романчук В. М. Фізичне виховання: навч. посібник. Житомир, 2010. 472 с.

75. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 1. С. 80–83.

76. Мартинюк О. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді // Наук.-теорет. журнал «Спортивний вісник Придністров'я». Дніпропетровськ, 2006. № 2. С. 113–116.

77. Марчук В. Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17–18 років: зб. наук. пр. «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні». Рівне, 2001. Вип. 2. С. 296–299.

78. Махді О. А. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 20 с.

79. Михайлов В. В., Павлось Р. М. Оцінювання функціонального стану студентів за результатами виконання фізичних вправ // Матер. IV Всеукраїнської наук.-практич. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів, 2004. С. 139–142.

80. Населення України. 2011 // Демографічний щорічник. Київ, 2012. 442 с.

81. Огнистий А. В., Бірюков О. В. Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. № 12. С. 132–136.

82. Олійник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. Харків, 2000. 292 с.

83. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозбереження : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2016. 16 с.

84. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидко-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

85. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на

здобуття наук. ступ. д-ра наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичного виховання різних груп населення». Київ, 2011. 40 с.

86. Dzenzeluk D. Plotitsyn K., Pantus O. Dynamic of flexibility development of students of higher education institutions under the influence of sambo fight / The scientific heritage. 2018. № 25, р. 2. P. 15 – 17.

## ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретико-методичного аналізу літературних джерел з'ясовано, що заняття з фізичного виховання у ЗВО сприяють: підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я студентів; підтриманню їх високої працездатності протягом усього періоду навчання; формуванню потреби у систематичних заняттях фізичними вправами; подоланню негативних соціальних явищ серед молоді. Натомість досвід показує, що традиційні заняття з фізичного виховання не здатні забезпечити відповідний рівень рухової активності студентської молоді. Тому підвищення ефективності занять із фізичного виховання є одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем. Упровадження занять із фізичного виховання у ЗВО зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту, а саме боротьби самбо, дозволить покращити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість студентів, їх працездатність, сформувати позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом, підвищити показники спортивної підготовленості.

2. Аналіз мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із фізичного виховання засвідчив, що більшість студентів ЗВО систематично пропускають заняття через відсутність інтересу і бажання до традиційних занять із фізичного виховання, лінощі, незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій, які цікавлять студентів. Основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення

соціального престижу здорового способу життя; недооцінювання у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять з фізичного виховання; спрямованість навчального процесу із фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ЗВО, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички тощо.

3. Встановлено, що вихідний рівень фізичної підготовленості студентів різної статі впродовж 5 років достовірно ( $P < 0,05 - 0,001$ ) знижувався: у студентів-чоловіків результати у підтягуванні на перекладині погіршилися на 1,8 разу, з бігу на 3000 м – на 55,5 с; у студенток у згинанні і розгинанні рук погіршилися на 3,5 разу, з бігу на 2000 м – на 1 хв 21 с. Протягом навчання на I та II курсах у ЗВО відсутнє достовірне зростання результатів у студентів як чоловічої, так і жіночої статі у всіх досліджуваних вправах ( $P > 0,05$ ) та низький і нижчий за середній рівень фізичної підготовленості за сумою балів за виконання вправ, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості, силових якостей, гнучкості. Більшість параметрів фізичного розвитку і функціонального стану студентів залишилися незмінними у процесі навчання на I і II курсах ( $P > 0,05$ ), а деякі навіть погіршилися: маса тіла – на 1,5 кг у чоловіків і на 2,7 кг у жінок, ЧСС – на 0,6 уд./хв у жінок, артеріальний діастолічний тиск – на 0,3 мм рт. ст. у чоловіків і жінок, індексу маси тіла – на 0,2 кг/м<sup>2</sup> у чоловіків і на 0,8 кг/м<sup>2</sup> у жінок, індексу Робінсона – на 0,6 у. о. у чоловіків і на 0,9 у. о. у жінок.

Рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО є недостатнім для ефективного здійснення навчальної діяльності – більшість студентів, як чоловіків, так і жінок (понад 80,0 %), мають рівень здоров'я, нижчий від середнього, та низький – загальна оцінка за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка у процесі

навчання коливається у межах 2,31 – 3,27 бала; понад 95,0 % студентів перебуває нижче за «безпечну зону». Визначено наявність достовірного взаємозв'язку ( $P < 0,05$ ) між рівнем фізичної підготовленості студентів (чоловіків і жінок) та показниками їх фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я ( $r = 0,223 - 0,6488$ ). Найбільше достовірних кореляційних зв'язків виявлено із результатами у вправах на розвиток силових якостей і витривалості. Це дозволяє стверджувати, що основними фізичними якостями, які позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний стан і здоров'я студентів та на яких варто зосередити увагу під час проведення занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, є силові якості та витривалість.

4. Аналіз результатів анкетування фізкультурно-оздоровчих потреб і мотивів студентів виявив, що лише 28,2 % чоловіків і 23,4 % жінок займаються фізичними вправами 4 год на тиждень; 21,4 % чоловіків і 24,4 % жінок взагалі не займаються фізичними вправами і спортом; половина опитаних студентів (47,1 % чоловіків і 50,3 % жінок) за семестр пропускають понад 30,0 % занять, пояснюючи це відсутністю інтересу до традиційних занять з фізичного виховання (41,2 % чоловіків і 42,1 % жінок); 57,7 % чоловіків і 42,1 % жінок відвідують навчальні заняття з фізичного виховання лише з метою отримання заліку; 53,4 % чоловіків і 60,5 % жінок не подобаються традиційні заняття з фізичного виховання, при цьому 81,5 % чоловіків і 84,8 % жінок надають перевагу секційним заняттям, де найбільша кількість виявила бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (футбол – 31,5 % чоловіків, волейбол – 32,9 % жінок) та боротьбою самбо (29,8 % чоловіків та 31,5 % жінок).

5. Розроблена методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо дозволила встановити її позитивний вплив за всіма досліджуваними показниками. Доведено, що показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціонального стану та рівня здоров'я суттєво покращилися. Показники фізичної підготовленості студентів-чоловіків ЕГ наприкінці експерименту є достовірно кращими ( $P < 0,05 - 0,001$ ), порівняно зі

студентами КГ: з бігу на 100 м – на 0,5 с, у підтягуванні – на 6,3 разу, з бігу на 3000 м – на 1 хв 44 с, у підніманні всід за 1 хв – на 6,7 разу, у стрибку у довжину з місця – на 15,6 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,9 см. У жінок ЕГ наприкінці експерименту виявлено достовірно кращі ( $P < 0,05-0,001$ ) результати, ніж у жінок КГ, із бігу на 100 м – на 0,4 с, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 12,6 разу, із бігу на 2000 м – на 2 хв 12 с, у підніманні всід за 1 хв – на 8,6 разу, у стрибку у довжину з місця – на 12,2 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 6,7 см.

Достовірно кращі ( $P < 0,05-0,001$ ) показники фізичного розвитку і функціонального стану встановлені наприкінці експерименту як у студентів-чоловіків, так і жінок ЕГ, ніж у КГ, за показниками: маси тіла – на 4,4 та 4,3 кг; ЖЄЛ – на 274,2 та 285,2 мл; кистьової динамометрії – на 6,8 та 7,6 кгс; ЧСС у спокої – на 3,1 та 2,8 уд./хв. Результати тестування показали, що під впливом систематичних занять за авторською методикою у студентів чоловічої і жіночої статі збільшується життєва ємність легень, знижується маса тіла та ЧСС, удосконалюється м'язова система.

Визначено, що рівень здоров'я студентів-чоловіків та жінок ЕГ є достовірно кращим ( $P < 0,05-0,001$ ), ніж у КГ, а саме: індексу маси тіла – на 1,4 та 1,7 кг/м<sup>2</sup>, життєвого індексу – 7,5 та 8,4 мл/кг; силового індексу – на 13,3 та 16,3 %; індексу Робінсона – на 5,2 та 4,1 у. о., часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с – на 30,5 та 28,4 с; рівня фізичного здоров'я – на 4,47 та 4,60 балів. Виявлено наприкінці експерименту зменшення кількості студентів ЕГ із низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у групі студентів-чоловіків на 60,0 %, у групі жінок – на 47,4 %. Кількість студентів-чоловіків ЕГ із середнім та вищим від середнього рівнем фізичного здоров'я зростає із 16,0 до 76,0 %, студенток – із 19,1 до 81,5 %, що свідчить про позитивний вплив занять за авторською методикою.

6. Застосування авторської методики забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити рівень їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціонального стану,

фізичного здоров'я. Це сприятиме покращанню їх розумової працездатності та ефективності навчальної і, у майбутньому, професійної діяльності. У той же час проведені дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку рухових якостей у студентів. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з установленням залежності навчально-виховного процесу з фізичного виховання від вікових та індивідуальних особливостей студентів.



## ДОДАТКИ

## Анкета

Шановні студенти!

З метою виявлення недоліків у системі фізичного виховання у закладах вищої освіти та пошуку шляхів її вдосконалення кафедра фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету звертається до вас із проханням дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Від достовірності ваших відповідей буде залежати правильність наших висновків, що дасть можливість розробити практичні рекомендації для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО. Саме ваш життєвий досвід, ваші знання та вміння зможуть зробити дослідження змістовними обґрунтованими.

Анкетування анонімне, ваші відповіді будуть використані лише в узагальненій формі виключно з науковою метою. Ми сподіваємося на вашу допомогу, заздалегідь щиро вдячні.

- **стать:**         – чоловіча;  – жіноча.

**1. Скільки годин на тиждень Ви займаєтесь фізичними вправами і спортом (якщо заплановано 4 год)?**

– не займаюсь зовсім;     – 1-2 год;     – 4 год, як заплановано;

– 4 год, як заплановано та додатково в особистий час;

вказіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**2. З якою метою Ви займаєтесь фізичними вправами та спортом?**

– підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я;

– підвищення розумової працездатності та покращання навчальної діяльності;

– покращання зовнішнього вигляду, самопочуття, настрою;

– для отримання заліку;

вказіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**3. Скільки занять із фізичного виховання Ви пропустили у минулому семестрі?**

– жодного;     – 1-2;     – 3-4;     – 5-10;     – 10 і більше;

вказіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**4. Зазначте причини, через які Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання.**

– відсутність бажання та інтересу;

– не вважаю за необхідне;

– лінощі;

– хвороба;

– втома після інтелектуальних навантажень;

– відсутність належних умов;

вказіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**5. Як зазвичай Ви проводите вільний від навчання час?**

– за комп'ютерними іграми, у соцмережах;

– перегляд телепередач;

– читання художньої літератури, газет, журналів;

– спілкування з сім'єю, друзями;

– заняття фізичними вправами та спортом;

вказіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**6. Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами і спортом впливають на рівень здоров'я студентської молоді?**

– позитивно;  – взагалі не впливають;  – негативно;

вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**7. Чи задоволені Ви рівнем своєї фізичної підготовленості?**

– так;  – не зовсім задоволений;  – ні;

вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**8. Чи подобаються Вам традиційні заняття з фізичного виховання?**

– так;  – не зовсім;  – ні;

вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**9. Які заняття з фізичного виховання є доцільними, на Ваш погляд?**

– групові заняття загальною фізичною підготовкою;

– групові заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою;

– секційні заняття з видів спорту залежно від інтересів та бажань студентів;

вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

**10. Якими видами спорту Ви хотіли б займатися під час занять із фізичного виховання? (перелік видів спорту наводиться з урахуванням спортивної бази та тренерів-викладачів у складі кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ)**

– футбол,  – волейбол,  – баскетбол;  – легка атлетика;  – боротьба самбо;

– гирьовий спорт;  – пауерліфтинг;  – бадмінтон.

**Дякуємо за участь в опитуванні!**

## **Авторська методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо**

Авторська методика містить 156 навчально-тренувальних занять (1-ше – 78-ме заняття I етапу та 79–156-те заняття II етапу). Методику наведеною скороченому варіанті з 1– 8-го заняття I етапу та 79–87-го заняття II етапу.

**Заняття № 1**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* опанування техніки виконання прийомів самострахування та розминки.

*Підготовча частина (30–35 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи у високому і низькому партері.

*Основна частина (50–55 хв)*

1. Акробатичні вправи: перекид уперед, назад, переворот боком, переворот уперед, переворот з опорою на руки й голову, перекид назад через стійку на руки, «міст», «міст» нахилом назад.

2. Вправи самострахування: падіння на спину, лівий та правий бік, перекид через праве та ліве плече.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи на гнучкість та відновлення дихання.

**Заняття № 2**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення техніки виконання прийомів розминки, самострахування; оволодіння технікою переміщення по килиму і борцівської стійки; розвиток фізичних якостей: силових та гнучкості.

*Підготовча частина (30–35 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (50–55 хв):*

1. Акробатичні вправи: перекид уперед, назад, переворот боком, переворот уперед, переворот з опорою на руки й голову, перекид назад через стійку на руки, «міст», «міст» нахилом назад.

2. Вправи самострахування: падіння на спину, лівий та правий бік,

перекид через праве та ліве плече.

3. Стійка – ноги зігнуті, руки в упорі в колінний суглоб, спина рівна. Після чого руки набувають положення зігнутих біля грудей. Виконуємо переміщення вздовж стінки: 1 коло – правим боком, наступне – лівим. ОМВ – ноги під час переміщення не схрещуються, не з'єднуються.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії: 15, 20, 23, 25 разів.

5. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії: 7, 10, 13, 15 разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу за 4 серії: 3, 6, 10, 13 разів.

Вправи 4–6 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи один одного. Відпочинок між підходами 1 хв.

7. Пружинисті нахили тулуба руками до гомілки.

*Заключна частина (3–5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання. Аналіз помилок.

**Заняття № 3**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* вдосконалення техніки виконання прийомів розминки, самострахування та техніки переміщення по килиму і борцівської стійки; вивчення прийомів утримання партнера в партері: бокове із захватом голови та руки; зверху із зацепом ніг; зі сторони ніг; розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (30–35 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (50–55 хв)*

1. Акробатичні вправи: перекид уперед, назад, переверот боком, переверот уперед, переверот з опорою на руки й голову, перекид назад через стійку на руки, «міст», «міст» нахилом назад.

2. Вправи самострахування: падіння на спину, лівий та правий бік, перекид через праве та ліве плече.

3. Стійка. Виконуємо переміщення вздовж стінки: 2 кола – правим боком, наступне – лівим. ОМВ – ноги під час переміщення не схрещуються, не з'єднуються.

4. Бокове утримання із захопленням голови та руки – сід із правого боку обличчям до голови лежачого на спині партнера. Захват за шию ліктювим згином правою рукою, одночасно затиснувши його праву руку своїм лівим передпліччям. За командою викладача змінювати сторону утримання. ОМВ – коліно правої ноги ближче до голови партнера, ліва відведена в протилежну сторону. Боковою частиною тулуба максимально притиснути до килима і підійняти правою рукою голову партнера.

5. Утримання зверху із зачепом ніг – сід, нахилитись уперед до партнера, притиснутись грудною частиною до його грудей, одночасно пропустити руки під плечовою частиною його рук і захопити куртку ззаду на шиї. Ноги партнера заціпити ззовні гомілками і підійняти їх від килима, сковуючи дії партнера. За командою викладача змінювати сторону утримання. ОМВ – необхідно виконувати, балансує рухи тулубом, притискаючи партнера до килима.

6. Утримання зі сторони ніг – розміститися так, щоб коліна знаходились між ногами партнера, просунути руки під плечові суглоби партнера і захопити закат його куртки біля шиї. За командою викладача змінювати сторону утримання. ОМВ – притиснути грудною частиною та плечовим суглобом партнера до килима. Переміщення здійснювати за рахунок нижніх кінцівок.

7. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії: 15, 20, 23, 25 разів.

8. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії: 7, 10, 13, 15 разів.

9. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу за 4 серії: 3, 6, 10, 13 разів.

10. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 15 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шиї.

Вправи 7–10 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи

одиного. Відпочинок між підходами 1 хв.

11. Пружинисті нахили тулуба руками до гомілки. Кількість повторень 2 серії по 20 разів.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

**Заняття № 4**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення техніки виконання прийомів утримання партнера в партері: бокове із захватом голови та руки, зверху із зацепом ніг, зі сторони ніг; вивчення больових прийомів (перегин ліктя через стегно, важіль ліктя захватом руки між ногами, вузол руками); розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість, координація) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (60–70 хв):*

1. Бокове утримання із захватом голови та руки – сід із правого боку обличчям до голови лежачого на спині партнера. Захват за шию ліктювим згином правою рукою, одночасно затиснути його праву руку своїм лівим передпліччям. За командою викладача змінювати сторону утримання та супротив партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – коліно правої ноги ближче до голови партнера, ліва відведена в протилежну сторону. Боковою частиною тулуба максимально притиснути до килима і підійняти правою рукою голову партнера.

2. Утримування зверху із зацепом ніг – сід, нахилитись уперед до партнера, притиснутись грудною частиною до його грудей, одночасно пропустити руки під плечовою частиною його рук і захопити куртку ззаду на шиї. Ноги партнера зачепити ззовні гомілками і підійняти їх від килима, сковуючи рухи партнера. За командою викладача змінювати сторону утримання та опір партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – необхідно виконувати, балансує рухи тулубом, притискаючи партнера до килима.

3. Утримування зі сторони ніг – розміститись так, щоб коліна знаходились між ногами партнера, просунути руки під плечові суглоби партнера і захопити закат його куртки біля шиї. За командою викладача змінювати сторону утримання та опір партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – притиснути грудною частиною та плечовим суглобом партнера до килима. Переміщення здійснювати за рахунок нижніх кінцівок.

4. Перегин ліктя через стегно – сидячи з правої сторони партнера, лівою рукою захопити його пряму руку, поставити своє праве стегно під його правий лікоть, повернути долоню вгору і натиснути вниз. За командою викладача змінювати сторону. ОМВ – стегно по можливості підійняти вгору. Тиск на лікоть проводити плавно до тих пір, поки партнер хлопне по килиму.

5. Важіль ліктя захватом руки між нігами – сидячи на партнері, захопити обома руками його праву руку, потягнути її вправо-вгору, одночасно перенести вагу свого тіла на праве коліно, а лівою ногою поставити на всю стопу. Після чого підняти свою ліву ногу і перекинути через голову партнера, одночасно присівши на килим, ногами стиснути руку. Потім здійснити розрив захвату партнера, прогнутись. Виконувати повільно до поразки партнера. За командою викладача змінювати сторону. ОМВ – у разі розриву рук необхідно міцно тримати руку партнера і під час виконання положення лежачи на спині прогнути таз до гори. Права нога фіксує голову партнера.

6. Вузол руками – лягти на партнера, покласти лікоть правої руки біля його голови зі сторони лівого плеча і захопити зап'ясток його зігнутої руки. Лівою рукою підняти захоплену руку партнера до сигналу поразки. За командою викладача змінювати сторону. ОМВ – здійснювати контроль партнера в положенні лежачи, притиснувшись грудною частиною.

7. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії: 17, 21, 24, 27 разів.

8. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії: 10, 12, 14, 16 разів.



9. Підтягування на перекладаєні. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу за 4 серії: 5, 8, 11, 16 разів.

10. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів ший.

11. Підіймання всід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

Вправи 7–11 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи одинодного. Відпочинок між підходами 1 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість (пружинисті нахили тулуба руками до гомілки; випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинисті погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг. Для гнучкості м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

### **Заняття № 5, тривалість – 90 хв.**

*Завдання:* вдосконалення техніки виконання прийомів утримування партнера в партері: бокове із захопленням голови та руки; зверху із зацепом ніг; зі сторони ніг; повторення больових прийомів (перегин ліктя через стегно, важіль ліктя захватом руки між ногами, вузол руками); розвиток фізичних якостей: сила, гнучкість, координація та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

#### *Основна частина (60–70 хв)*

1. Бокове утримання із захопленням голови та руки. За командою викладача змінювати сторону утримання та супротив (максимальний) партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – утримання здійснювати протягом 20 с по 2 спроби на кожную сторону. Загальна кількість спроб – 12. Відпочинок – 1,5 хв після 6-ї спроби.

2. Утримання зверху із зацепом ніг. За командою викладача змінювати сторону утримання та супротив (максимальний) партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – утримання

здійснювати протягом 20 с по 2 спроби на кожную сторону. Загальна кількість спроб – 12. Відпочинок – 1,5 хв після 6-ї спроби.

3. Утримання зі сторони ніг. За командою викладача змінювати сторону утримання та супротив (максимальний) партнера знизу по колу, як праворуч так і ліворуч, а також спроби перекидання. ОМВ – утримання здійснювати протягом 20 с по 2 спроби на кожную сторону. Загальна кількість спроб – 12. Відпочинок – 1,5 хв після 6-ї спроби.

4. Перегин ліктя через стегно – сидячи з правої сторони партнера, лівою рукою захопити його пряму руку, поставити своє праве стегно під його правий лікоть, повернути долоню вгору і натиснути вниз. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного бокового утримання з незначним опором (25 %).

5. Важіль ліктя захватом руки між ногами – сидячи на партнері, захопити обома руками його праву руку, потягнути її праворуч-вгору, одночасно перенести вагу свого тіла на праве коліно, а лівою ногою поставити на всю стопу. Після цього підняти свою ліву ногу і перекинути через голову партнера, одночасно присівши на килим, ногами стиснути руку. Потім здійснити розрив захвату партнера, прогнутись. Виконувати повільно до поразки партнера. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного утримання зверху з незначним опором (25 %).

6. Вузол руками – лягти на партнера, покласти лікоть правої руки біля його голови зі сторони лівого плеча і захопити зап'ясток його зігнутої руки. Лівою рукою підняти захоплену руку партнера до сигналу поразки. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного утримання зверху з незначним опором (25 %).

7. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії по одному разу.

8. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії: 10, 12, 14, 16 разів.

9. «Човник» – лежачи на животі, одночасно підняти ноги і руки, відірвати

від підлоги грудну клітку, прогнутися в спині. Завмерти на вісім рахунків, не затримуючи подих. Для м'язів спини. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

10. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шії.

11. Підіймання в сід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

Вправи 8–11 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи один одного. Відпочинок між підходами 1 хв.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість (пружинисті нахили тулуба руками до гомілки; випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) зі зміною положення ніг. Для гнучкості м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

### **Заняття № 6, тривалість – 90 хв.**

*Завдання:* вдосконалення больових прийомів: перегин ліктя через стегно, важіль ліктя захватом руки між ногами, вузол руками. Вивчення захватів (двосторонні, односторонні) та техніки виконання прийому – задня підніжка. Розвиток фізичних якостей: сила, гнучкість, координація та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

### *Основна частина (60–70 хв)*

1. Двосторонні захвати (за різнойменні боки супротивника:права стійка атакуючого, різнойменна сторона супротивника захоплюється на більш близькій дистанції правою рукою, а ліва рука захоплює за руку) і зворотні (права стійка атакуючого, права рука захоплює на більш дальній дистанції, ніж ліва, навхрест; за однойменні боки супротивника) – права стійка атакуючого, права рука розташована поверх лівої. Оволодіння навиками захвату відбувається в нерухомій стійці. ОМВ – захоплення курточки в долонях максимально повний і в натяжку між руками.

2. Односторонні захвати (за одну сторону супротивника). Права стійка атакуючий захоплює праву сторону противника; односторонні зворотні – права стійка, атакуючий захоплює ліву сторону супротивника. Оволодіння навиками захвату відбувається в нерухомій стійці. ОМВ – захват курточки в долонях максимально повний і в натяжку між руками.

3. Задня підніжка – захват – лівою рукою під ліктем правої руки партнера, а правою рукою – правийзако́т куртки, підтягуючи його до себе таким чином, щоб він переніс центр важ на виставлену вперед праву ногу. Розвертаючи носок лівої ноги ліворуч, вистрибнути на ліву ногу вперед-ліворуч. Правою ногою перекрити ззаду ноги партнера. Згинаючись, підтягнути партнера вліво-вперед і кинути через праву ногу на килим. За командою викладача змінювати сторону і партнера. Виконувати за 4 серії по 14 кидків. Відпочинок по 2 хв між серіями. ОМВ – під час виконання кидка необхідно підтримувати партнера, тим самим пом'якшуючи падіння.

4. Перегин ліктя через стегно. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного бокового утримання з максимальним супротивом.

5. Важіль ліктя захватом руки між ногами. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного утримання зверху з максимальним опором.

6. Вузол руками. За командою викладача змінювати сторону і партнера. ОМВ – виконувати після здійснення умовного утримання зверху з максимальним опором.

7. Взаємна боротьба на колінах для закріплення технічних дій утримання та больових прийомів. Дві сутички по 3 хв. Відпочинок по 1,5 хв між сутичками до відновлення ЧСС до 130 уд./хв.

8. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії 1 раз.

9. «Човник» – лежачи на животі, одночасно підняти ноги і руки, відірвати від підлоги грудну клітку, прогнутися у спині. Завмерти на вісім рахунків, не

затримуючи подиху. Для м'язів спини. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

10. Підіймання всід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

11. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шії.

Вправи 9–11 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи один одного. Відпочинок між підходами 1 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість (пружинисті нахили тулуба руками до гомілки; випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинисті погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг. Для гнучкості м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

### **Заняття № 7, тривалість – 90 хв.**

*Завдання:* повторення захватів (двосторонні, односторонні), техніки виконання прийому – задня підніжка; вдосконалення больових прийомів: перегин ліктя через стегно, важіль ліктя захватом руки між ногами; розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість, координація) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та високому і низькому партері.

#### *Основна частина (60–70 хв)*

1. Двосторонні та односторонні захвати – в нерухомому положенні та в русі. За командою викладача – зміна партнера. ОМВ – без супротиву партнера.

3. Задня підніжка. Виконання – в нерухомому положення партнера. За командою викладача змінювати сторону і партнера. Виконувати за 4 серії по 20 кидків. Відпочинок по 2 хв між серіями. ОМВ – під час виконання кидка необхідно підтримувати партнера, тим самим пом'якшуючи падіння, та акцентувати увагу на роботі рук.

4. Перегин ліктя через стегно. Виконання після кидка – задня підніжка. За

командою викладача змінювати сторону і партнера. Кількість повторень – 4 серії по 20 разів. ОМВ – у разі падіння партнера контролювати руки, на яку виконується больовий прийом.

5. Важіль ліктя захватом руки між ногами. Виконання після кидка – задня підніжка. За командою викладача змінювати сторону і партнера. Кількість повторень – 4 серії по 20 разів. ОМВ – у разі падіння партнера контролювати руки, на яку виконується больовий прийом.

7. Обопільна боротьба на колінах для закріплення технічних дій утримання та больових прийомів. Дві сутички по 3 хв. Відпочинок по 1,5 хв між сутичками до відновлення ЧСС до 130 уд./хв.

8. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії по 1 разу.

9. «Човник» – лежачи на животі, одночасно підняти ноги і руки, відірвати від підлоги грудну клітку, прогнутися у спині. Завмерти на вісім рахунків, не затримуючи подиху. Для м'язів спини. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

10. Підіймання всід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

11. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шії.

Вправи 9–11 виконувати коловим методом за 4 підходи, змінюючи один одного. Відпочинок між підходами 1 хв.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість (пружинисті нахили тулуба руками до гомілки; випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути). Пружинисті погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг. Для гнучкості м'язів ніг. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

**Заняття № 8**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* вдосконалення: захватів (двосторонні, односторонні), техніки виконання прийому – задня підніжка; вивчення утримання зі сторони голови; розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість, координація) та зміцнення

організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Утримання зі сторони голови – опуститись на коліна зі сторони голови партнера, притиснутись грудною частиною. Руками обхопити пасок і влаштуватись так, щоб його голова знаходилася під животом. За командою викладача змінювати сторону. ОМВ – притиснути тілом плечі партнера. Коліна і лікті розташувати широко.

2. Двосторонні та односторонні захвати. Виконання уззаємній сутичці. За командою викладача – зміна партнера. ОМВ – сутичка за завданням (партнери намагалися взяти захват, відповідно до рекомендації викладача, не давши змоги виконати партнеру).

3. Задня підніжка. Виконання – під час руху партнера (на один, два, три кроки). За командою викладача змінювати сторону і партнера. Виконувати за 4 серії по 20 кидків. Відпочинок по 2 хв між серіями. ОМВ – піл час виконання кидка необхідно підтримувати партнера, тим самим пом'якшуючи падіння та акцентувати увагу на роботі рук.

4. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 4 серії – 3 з них по 1 разу, а остання 2 рази.

5. «Човник» – лежачи на животі, одночасно підняти ноги і руки, відірвати від підлоги грудну клітку, прогнутися у спині. Завмерти на вісім рахунків, не затримуючи подиху. Для м'язів спини. Виконати вправу за 4 серії по 25 разів.

6. Підіймання всід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 25 разів.

7. Вправи в борцівському трикутнику – 3 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шиї.

Вправи 5–7 виконувати коловим методом за 4 підходи змінюючи один одного. Відпочинок між підходами 1 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та

відновлення дихання.

**Заняття № 79**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення технічних дій у партері (утримання, больові), стійці; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Утримання – бокове, зі сторони голови, зверху, поперек, зверху зі зціпленням ніг, зі сторони пліч із захватом шиї, зворотне з боку, зі сторони ніг, зі сторони голови без захвату рук. Виконується з незначним опором партнера (25 %). Зміна прийомів відбувається по черзі з партнером. Тривалість виконання – 4 серії по 3 хв, відпочинок між серіями 1 хв, до відновлення ЧСС до 130 уд./хв.

2. Больові – перегин ліктя через стегно, важіль ліктя захватом руки між ногами, вузол ноги ногою, вузол ліктя з положення стоячи, затиснення ахіллесового сухожилля, перегин ліктя зверху за допомогою плеча, вузол руки, вузол поперек, важіль ліктя через передпліччя, важіль коліна, затиснення гомілкового м'яза. Виконується з незначним опором партнера (<50 %) по 4 рази на кожну сторону. Тривалість виконання 15 хв із двома відпочинками по 2 хв, до відновлення ЧСС до 130 уд./хв.

3. Кидки – задня підніжка, захватом ніг, задня підніжка із захватом ніг, передня підніжка, передня підніжка з коліна, підбивання під дві ноги, підбивання під одну ногу, бокова підсічка, передня підсічка, зачіп, «млин», через спину зі стійки, через спину з колін, зворотний через спину, через голову з підсідом гомілкою, через голову з упором стопи, через стегно, обвивання, підхват, підсідом гомілкою, “ножиці”, переворотом, із захватом за п'ятку, задня підсічка, за підколінний згин. Виконання з довільним вибором черговості кидків. Відпочинок 1,5 хв до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв після 5 хв роботи. Кількість повторень кожного з кидків – по 4 рази в кожну сторону.



4. Гра «регбі». Для розвитку фізичних якостей: витривалість, сила, швидкість.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 80**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення технічних дій стоячи (комбінація у 2 прийоми), контр-прийом на задню підніжку; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Задня + передня підніжка. Задню підніжку в праву сторону із зверхнім захватом за рукав партнера виконувати до активного опору. Партнер, захищаючись, відводить праву ногу назад. У цей момент відбувається зміна напрямку кидка і поворот на лівій нозі для кидка вперед. Кількість повторень – 4 серії по 5 разів в кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук, розвертаючись на опорній нозі, слід виконати присід. Кидок закінчується посадкою на больовий прийом – важіль ліктя захватом руки між ногами.

2. Задня підніжка + зачіп. Задню підніжку в праву сторону із захватом на грудній частині за рукав лівої руки партнера виконувати до активного опору. Партнер, захищаючись, виконує відведення ніг на безпечну відстань у положення присіду. В цей момент відбувається зміна напрямку кидка з розворотом на лівій нозі для кидка, зачіп із перенесенням тулуба на свою праву руку при цьому тягнути партнера вниз. Кількість повторень 4 серії по 5 разів у кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук, розвертаючись на опорній нозі, слід виконати присід. Кидок закінчується посадкою на утримання зі сторони ніг.

3. Контр прийом на задню підніжку – відхвatom. Партнер виконує задню підніжку. Під час вистрибування партнера на ліву опорну ногу необхідно

відвести ліву ногу назад-управо, допустити постановку правої ноги партнера собі за праву ногу і виконати мах правої ноги з ногою партнера. Кількість повторень – 4 серії по 5 разіву кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – при відхваті здійснювати контроль ноги партнера і розворот руками. Кидок закінчується посадкою на утримання збоку і больовим прийомом – перегин ліктя через стегно.

4. Гра «регбі». Для розвитку фізичних якостей(витривалість, сила, швидкість).

5. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 3 серії по 2 рази.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 81**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення технічних дій стоячи (комбінація у 2 прийоми), контрприйом на кидок через стегно. Розвиток фізичних якостей: сила, швидкоість, витривалість та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на партнері з чергуванням по 4 на кожную сторону. Загальна кількість дій – 80 разівіз довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 разів до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Кидок через стегно + зачіп під однойменну ногу. Проведення кидка через стегно в праву сторону із захватом правою рукою за пасок на спині та рукавом лівої руки партнера виконувати до активного опору або перестрибуванням партнера через сторону. Партнер, захищаючись, присідає. В цей момент відпустити пасок зі спини партнера і перевести в захват ноги для здійснення зачепу під однойменну ногу. Кількість повторень 4 серії по 5 разіву

кожну сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук, під час виконання зачепу створити тиск правою рукою на кульшовий суглоб, а правою ногою, присідаючи, здійснити зачіп ноги партнера. Кидок закінчується посадкою на утримання за сторони ніг і на больовий прийом – затискання ахіллесового сухожилля.

3. Бокова підсічка з захватом правою рукою на спині, а лівою за рукав правої руки партнера + кидок через стегно. Під час виконання бокової підсічки партнер залишається в положенні стоячи, не змінюючи захвату, виконує тягу руками до себе, підвертаючись під партнера на кидок через стегно. Кількість повторень – 4 серії по 5 разів кожну сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук, під час виконання комбінації напрямок руху не змінюємо.

4. Контрприйом на кидок через стегно – «коса». Партнер виконує кидок через стегно, на момент постановки ноги партнера на підворот кидка зустріти (зупинити) тильною стороною лівої ноги в ноги партнера, притиснути до себе, зробити рішучий присід на праву ногу, ліву ногу розмістити за ногами партнера. Кількість повторень – 4 серії по 5 разів кожну сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – під час виконання кидка оминати положення лежачи. Кидок закінчується посадкою на утримання збоку і больовим прийомом – перегин ліктя через стегно.

5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

6. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

7. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 м.

8. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 м по черзі на кожну ногу.

9. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 3 серії по 2 рази.

Вправи 5–8 виконуються коловим методом за 4 підходи. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 82**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км по пересіченій місцевості. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 8, 10, 12, 13 разів із партнером.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 м.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 м по черзі на кожен ногу.

Вправи 2, 3, 4, 5 виконуються коловим методом за 4 підходи. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

6. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 20, 24, 28 разів.

7. Жим штанги вагою 50–60 кг лежачи вузьким хватом. Для розвитку м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 12 разів.

**Заняття № 83**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* повторення технічних дій стоячи (комбінація за 2 прийоми). Розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (1–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на

партнері з чергуванням по 4 на кожную сторону. Загальна кількість дій – 84 рази з довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 раз до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Кидок задня підніжка + спина з колін. Кидок задня підніжка в праву сторону із захватом правою рукою на грудній частині та рукава лівої руки партнера виконувати до активного опору. Партнер, захищаючись, присідає з відведенням правої ноги назад. У цей момент, не змінюючи захвату з лівої ноги здійснюємо підворот на спину з колін. Кількість повторень 4 серії по 5 разіву кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та розміщення ніг між ногами партнера. Мета виконання задньої підніжки – підготувати партнера до кидка (під час підготовки необов'язково виконувати його на повну силу, а лише імітувати). Кидок закінчується посадкою на утримання з боку або зі сторони голови.

3. Кидок передня підніжка + спина з колін зі зворотним захватом. При проведенні кидка передня підніжка в праву сторону з одностороннім захватом. Партнер, захищаючись, присідає з відведенням правої (обох) ноги назад. У цей момент, не змінюючи захвату, з лівої ноги пірнаємо під правою рукою партнера, руки тягнуть суперника в сторону кидка – виконуємо кидок. Кількість повторень 4 серії по 5 разіву кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та розміщення тіла під животом та тазом партнера. Мета виконання передньої підніжки – підготувати партнера до кидка (під час підготовки необов'язково виконувати його на повну силу, а лише імітувати). Кидок закінчується посадкою на утримання з боку або зі сторони голови.

4. Кидок передня підніжка + спина з колін зі зворотним захватом + «млин». При проведенні кидка передня підніжка в праву сторону з одностороннім захватом. Партнер, захищаючись, присідає з відведенням правої (обох) ноги назад. У цей момент, не змінюючи захвату, з лівої ноги пірнаємо під праву рукою партнера, руки тягнуть суперника в сторону кидка. В разі опору суперника доповнюємо кидком «млин» – відпускаємо захват лівої

руки і підбиваємо партнера під стегно. Кількість повторень 4 серії по 5 разів кожну сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та розміщення тіла під животом та тазом партнера. Мета виконання передньої підніжки – підготувати партнера до кидка (під час підготовки необов'язково виконувати його на повну силу, а лише імітувати). Кидок закінчується посадкою на утримання з боку або зі сторони голови.

5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

6. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

7. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 м.

8. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 м по чергово на кожну ногу.

9. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 3 серії по 2 рази.

Вправи 5–8 виконуються коловим методом за 4 підходи. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

#### **Заняття № 84, тривалість – 90 хв.**

*Завдання:* повторення технічних дій стоячи (комбінація за 3 прийоми), контрприйом на передню підніжку; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

#### *Основна частина (60–70 хв)*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на партнері з чергуванням по 4 на кожну сторону. Загальна кількість дій – 90

разів із довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 разів до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Кидок «задня підніжка + підсічка під п'ятку + кидок через голову з упором стопи». Під час проведення кидка задня підніжка в праву сторону із захватом правою рукою зверху та рукава лівої руки партнера виконувати до активного опору. Партнер, захищаючись, присідає з відведенням правої ноги назад. У цей момент, не змінюючи захвату, виконуємо підсічку під п'ятку правої ноги партнера. Втримуючи рівновагу, партнер залишається в незручній широкій стійці. В цей момент виконуємо посадку під партнера з упором стопи в живіт. Кількість повторень 6 серій по 6 разів кожену сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та розміщення ніг між ногами партнера. Кидок закінчується посадкою на утримування зверху з переходом на больовий прийом – вузол руками.

3. Кидок «передня підніжка + підсічка під п'ятку + зачіп». Передня підніжка в праву сторону із двостороннім захватом зверху за відворот та рукав лівої руки. Партнер, захищаючись, переступає через праву ногу передньої підніжки. В цей момент, не змінюючи захвату, виконується підсічка під п'ятку. Партнер, утримуючи рівновагу, залишається в незручній широкій стійці, в цю мить виконуємо зачіп. При цьому переносимо рівновагу на сторону кидка. Кількість повторень 6 серій по 6 разів кожену сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та тяга суперника до килима вниз. Кидок закінчується посадкою на утримування зі сторони ніг.

4. Партнер виконує кидок передня підніжка. Необхідно з метою захисту перестрибнути ногу, яка заважає пересуватися по килиму, і притиснувши партнера руками до себе, виконати кидок прогином із розкручування. Кількість повторень 4 серії по 5 разів кожену сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук під час розкручування. Кидок закінчується посадкою на утримування з боку з продовженням больового прийому – перегином ліктя через стегно.

5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук.

Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

6. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

7. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 м.

8. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 м по черзі на кожен ногу.

9. «Міст». Для зміцнення м'язів шиї. Рухи «чоло-потилиця», «праве-ліве вухо» по 20 разів.

10. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 3 серії по 2 рази.

Вправи 5–8 виконуються коловим методом за 4 підходи. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 85**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* вдосконалення технічних дій стоячи (комбінація за 3 прийоми), контрприйом на передню підніжку; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість) та зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на партнері з чергуванням по 4 на кожен сторону. Загальна кількість дій – 96 разів із довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 разів до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Кидок «задня підніжка + підсічка під п'ятку + кидок через голову з упором стопи». Кількість повторень 8 серій по 6 разів кожен сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та розміщення ніг



між ногами партнера. Кидок закінчується посадкою на утримання зверху з переходом на больовий прийом – вузол руками.

3. Кидок «передня підніжка + підсічка під п'ятку + зачіп». Кількість повторень 6 серій по 8 разів в кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук та тяга суперника до килима вниз. Кидок закінчується посадкою на утримування зі сторони ніг.

4. Партнер виконує кидок «передня підніжка». Необхідно з метою захисту перестрибнути ногу, яка не дає можливості пересуватися по килиму, і притиснувши партнера руками до себе, виконати кидок прогином із розкручування. Кількість повторень 6 серії по 8 разів кожную сторону. Відпочинок між серіями по 1 хв. ОМВ – контроль дій рук під час розкручування. Кидок закінчується посадкою на утримування з боку з продовженням больового прийому – перегином ліктя через стегно.

5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

6. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

7. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 м.

8. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 м по черзі на кожную ногу.

9. «Човник» – лежачи на животі, одночасно підняти ноги і руки, відірвати від підлоги грудну клітку, прогнутися у спині. Завмерти на вісім рахунків, не затримуючи подиху. Для м'язів спини. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

10. Підіймання всід. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу за 4 серії по 20 разів.

11. «Міст». Для зміцнення м'язів шиї. Рухи «чоло-потилиця», «праве-ліве вухо» 2 серії по 20 разів.

12. Вправи у борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (вперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шиї.

13. Лазіння по канату. Для м'язів рук та тулуба. Виконати вправу за 3 серії по 2 рази.

Вправи 5–12 виконуються коловим методом за 4 підходи. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 86**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* вдосконалення технічних дій стоячи – виконання кидків на швидкість; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість).

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та у високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

*Основна частина (60–70 хв):*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на партнері з чергуванням по 4 на кожную сторону. Загальна кількість дій – 60 разів із довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 разів до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Технічні дії в положенні стоячи: задня підніжка, передня підніжка, кидок через стегно. Для вдосконалення виконання кидків на швидкість (максимальна кількість повторень) у трійках. Час виконання 20, 30, 35 с. У разі виконання одним студентом – серія кидків; решта двоє по черзі підбігають до нього. Відпочинок наприкінці вправи 3 хв.

3. Технічні дії в положенні стоячи: кидок із захватом за п'ятку, зворотним захватом ніг, бокова підніжка. Для вдосконалення виконання кидків на швидкість (максимальна кількість повторень) у трійках. Час виконання 20, 30, 35 с. Виконується одним студентом серія кидків, двоє по черзі підбігають до нього. Відпочинок наприкінці вправи 3 хв.

4. Технічні дії в положенні стоячи: кидок (відхват, переворот, «ножиці»). Для вдосконалення виконання кидків на швидкість (максимальна кількість повторень) у трійках. Час виконання 20, 30, 35 с. Виконується одним студентом

серія кидків, двоє по черзі підбігають до нього. Відпочинок наприкінці вправи 3 хв.

5. Технічні дії в положенні стоячи: кидок (через спину з колін, через спину з положення стоячи, через голову з упором стопи). Для вдосконалення виконання кидків на швидкість (максимальна кількість повторень) у трійках. Час виконання 20, 30, 35 с. Виконується одним студентом серія кидків, двоє по черзі підбігають до нього. Відпочинок наприкінці вправи 3 хв.

6. Технічні дії в положенні стоячи: кидок (зацеп внутрішній, «млин», з захватом ніг). Для вдосконалення виконання кидків на швидкість (максимальна кількість повторень) у трійках. Час виконання 20, 30, 35 с. Виконується одним студентом серія кидків, двоє по черзі підбігають до нього. Відпочинок наприкінці вправи 3 хв.

7. Пружинні нахили тулуба руками до гомілки. Для м'язів ніг. Кількість повторень 2 серії по 20 раз.

*Заключна частина (5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

**Заняття № 87**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* вдосконалення технічних прийомів боротьби. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації.

*Підготовча частина (15–20 хв):* вправи стройові, у ходьбі, під час бігу, акробатичні, на місці у положенні стоячи та високому і низькому партері, імітація кидків без партнера.

*Основна частина (60–70 хв)*

1. Підвороти. Виконання технічних дій у стійці без кидка на килим на партнері з чергуванням по 4 на кожен сторону. Загальна кількість дій – 100 раз із довільним вибором дій. Відпочинок після кожних 20 раз до відновлення ЧСС до 130–135 уд./хв.

2. Відпрацювання прийомів із дозованим супротивом. Комбінація із задньої підніжки, підсічка, зачіп. За командою викладача відбувається зміна виконавця. Тривалість сутички – 6 хв, 3 хв для першого номера і 3 хв для

другого номера. ОМВ – супротив партнера незначний < 50 %. Відпочинок між сутичками 5 хв. Наприкінці сутички зміна партнера.

3. Відпрацювання прийомів із дозованим супротивом. Комбінація з бокової підсічки, передньої підніжки та підхвату. За командою викладача відбувається зміна виконавця. Тривалість сутички – 6 хв, 3 хв для першого номера і 3 хв для другого номера. ОМВ – супротив партнера незначний < 50 %. Відпочинок між сутичками 5 хв. Наприкінці сутички зміна партнера.

4. Відпрацювання прийомів із дозованим супротивом. Комбінація із перекидом, «коса» та «млин». За командою викладача відбувається зміна виконавця. Тривалість сутички – 6 хв, 3 хв для першого номера і 3 хв для другого номера. ОМВ – супротив партнера незначний < 50 %. Відпочинок між сутичками 5 хв.

5. Сутичка. Дозволяється виконувати прийоми на розсуд студента, як у положенні стоячи, так і лежачи в межах чинних правил. Судить сутичку, студент. Тривалість сутички – 5 хв. Після завершення сутички оголошується переможець. ОМВ – викладач допомагає в суддівстві. Склад пари відповідно однієї ваги  $\pm 5$  кг. По закінченні сутички пари змінюються: ті, хто відпочивав, виходять на килим, а ті, хто боролися, відпочивають.

6. Пружинні нахили тулуба руками до гомілки. Для м'язів ніг. Кількість повторень 2 серії по 20 раз.

7. «Міст». Для зміцнення м'язів шиї. Рухи «чоло–потилиця», «праве–ліве вухо» 2 серії по 20 разів.

8. Вправи в борцівському трикутнику – 2 підходи по 20 дій (уперед-назад, праворуч-ліворуч). Для м'язів шиї.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання. Оголошуються основні помилки у проведенні сутички та суддівстві.