

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка
Навчально-науковий Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Пирогова Павла Ігоревича

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ
ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ
СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

Спеціальність: 017Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ С.В. Черідніченко,

доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ П.І. Пирогов

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1. Організація самостійних занять з фізичного виховання із студентами під час навчання у вузі.....	13
1.2. Технології побудови фізичного виховання студентської молоді....	26
1.3. Вплив занять одноборствами на показники рухової активності, фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів.....	29
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	31
2.1.2. Метод визначення добової рухової активності.....	31
2.1.3. Функціональні методи дослідження.....	32
2.1.4. Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я (за Г. Л. Апанасенко).....	35
2.1.5. Педагогічні методи дослідження.....	37
2.1.6. Методи математичної статистики.....	38
2.2. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЗМІН ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.....	40
3.1. Обґрунтування експериментальної методики оздоровчих занять	40

	з елементами східних одноборств	
3.2.	Зміни фізичного здоров'я студентів після застосування авторської методики оздоровчих занять з східних одноборств...	54
3.3.	Оцінка зміни рівня розвитку фізичних якостей та рівня рухової активності студентів під впливом занять з східних одноборств...	59
	Висновки до розділу 3.....	63
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	64
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	66
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдист – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

І. Руф'є – індекс Руф'є

МТ – маса тіла

ПТ – пульсовий тиск

РСЗ – рівень фізичного здоров'я

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

І. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

ВСТУП

Актуальність. Фізичне виховання у вищому закладі освіти має бути невід’ємною частиною процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, яка забезпечить фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності [11, 14, 18, 19].

Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля, у зв’язку з чим спостерігаємо низький рівень усвідомлення цінності здоров’я, як власного капіталу. Перебування великої кількості населення в умовах соціальної та економічної нестабільності спричинили до створення незручних для ведення здорового способу життя умов. Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу його структури, змісту, методів і засобів його реалізації [23, 45].

Рухова активність виступає, як стимулюючий чинник у системі здорового способу життя, та відіграє важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості молоді загалом. Проблема фізичного виховання студентів в ЗВО в останій час розглядається багатьма фахівцями (Г. Дилян, Б. Крайко [30], В. Клименко [51], Т. Круцевич [57], О. Марченко [65]).

Перспектива посилення ролі самостійних занять фізичною культурою і спортом досліджується (В.О. Кашуби [49], Т. Круцевич [54], В. Філінкова [91]) та мотивація до рухової активності (Є. Захаріна [41]; Т. Круцевич [57], І. Парфенюк [69]), більшість з яких вказує на можливість залучення студентів до систематичних занять спортом у вузах, у тому числі одноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять.

Науковці постійно ведуть пошук шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів та розглядають засосування новітніх технологій

у навчальному процесі студентів ЗВО. У зв'язку з цим в практику роботи ЗВО в останній час широко упроваджуються різні освітні і оздоровчі програми, використовуються засоби різних видів спорту в процесі академічних занять [56, 67]. В. О. Гаврилюк [22] підтверджує те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості, розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств [89, 90], та практичне застосування [85]. Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А.І. Драчук, 2005, О.В. Дрозд, 1998, О.О. Малімон, 1999, І.А. Салук, 2010).

Так як, навіть при не значній руховій активності студентів існує загроза переходу студентів до спеціальної медичної групи, все це підтверджує необхідність підвищення зацікавленості молоді до занять фізичною культурою з метою виховання у студентів потреби в організації здорового способу життя. Підвищити мотивацію до занять фізичними вправами та спортом можна за допомогою застосування засобів єдиноборств в процесі фізичного виховання студентів на секційних заняттях, що буде сприяти підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів.

Мета роботи: розробити методику тренувальних занять з єдиноборств та перевірити ефективність її застосування в процесі фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно сучасного стану фізичного виховання студентів ЗВО.
2. Визначити показники фізичного здоров'я студентів 1-го курсу історичного факультету СумДПУ.
3. Встановити вплив занять єдиноборств на стан фізичного здоров'я студентів 1 курсу.

4. Розробити методику тренувальних занять з одноборств, що передбачають підвищення рівня рухової активності студентів, і експериментально перевірити ефективність їх використання.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ЗВО.

Предмет дослідження: зміст тренувальних занять з одноборств для студентів історичного факультету.

Відповідно до поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження: анкетування, опитування, бесіди, спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент.
3. Морфо-функціональні методи досліджень.
4. Методи математичної статистики.

Елементи наукової новизни отриманих результатів полягає в тому, що уперше:

- розроблено зміст оздоровчо-тренувальних занять із фізичного виховання з елементами одноборств для корекції рівня фізичної підготовленості студентів ;
- визначено кількісні показники рухових якостей студентів, що відповідають низькому рівню їх розвитку;
- виявлено кількість студентів ЗВО історичного факультету у яких рухова активність протягом тижня на низькому рівні.

Підтверджено дані щодо:

- мотивації занять фізичним вихованням студентів історичного факультету;
- 2-х разових академічних занять із фізичного виховання на тиждень не вистачає розвивати рухові якості на достатньому рівні, які потрібні для високого рівня фізичної підготовленості студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці методики тренувальних занять для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та впровадженні у навчальний процес Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Особистий внесок здобувача полягає у самостійному вивченні проблеми дослідження, формуванні мети і завдань дослідження, розробці методики проведення занять з одноборств для студентів та їх впровадження в практику фізичного виховання студентів, накопиченні фактичного матеріалу, опрацюванні експериментальних даних, їх аналізі, обґрунтуванні та обґрунтуванні можливостей застосування елементів одноборств в секційних заняттях студентів для підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Організація самостійних занять з фізичного виховання із студентами під час навчання у вузі

Надмірні навчальні навантаження в закладах вищої освіти призводять до зниження рухової активності студентів [7] і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості [12, 15, 23], що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я [9]. Тому, Н.Н. Завидська [39], вказує на те, що найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування навичок здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання в вузах, а саме віддавати перевагу спортивно-оздоровчим заходам після академічних занять.

Б. М. Шиян [87] наголошує на те, що існує багато форм фізичного виховання, але заняття з фізичної культури є традиційно основним. В. О. Кашуба [49] вважає, що заняття фізичної культури можна розглядати як своєрідний системно утворюючий фактор. У залежності від типу уроку вирішуються завдання і з відносно цілеспрямованої дії на активність тих чи інших органів і структур організму студентів і відповідно психічних процесів. Науковці [7, 9, 12] стверджують, що навіть при якісному проведенні занять їх безпосередній вплив на фізичний розвиток молодих людей недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання

студентів в порівнянні з 3-ма уроками фізичної культури, які складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності школяра.

Таким чином, навчальні, оздоровчі і виховні завдання заняття з фізичної культури не вирішують всі питання фізичного виховання студентів тому, що необхідно систематично впливати на студентів, а з урахуванням занять в спортивних секціях, які застосовуються в вузах можна цілеспрямовано впливати на розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей, розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво необхідних рухових навичок та вмій.

В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя організму студентів підвищуються, тому спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня набувають важливого значення. На думку Є.А. Захаріна [41], форми самостійних занять не є раз і на завжди визначеними у зв'язку з інтересами студентів, але взагалі це фізкультурно-оздоровчі заходи та заняття в спортивних гуртках.

Систематичне використання фізичних вправ забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, збільшує захисні реакції, покращує роботу травної системи, збільшує працездатність [18, 19]. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку студентів та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ [12, 25], тому для оптимального фізичного розвитку студентів необхідно використовувати різноманітні самостійні заняття.

В державних документах [96] зазначено, що фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня відносять до обов'язкового дидактичного компоненту реалізації фізичного виховання дітей та учнівської молоді, що формує основи фізичної культури особистості. До цих заходів належать:

гімнастика перед навчальними заняттями; фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять; спортивні свята, спортивні змагання.

С.А. Лазоренко [60] відзначає, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня є: активізація рухового режиму студентів протягом навчального дня; покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів; забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності; формування організованості та свідомості дисципліни.

Л. П. Матвєєв [62] пропонує вище вказані фізкультурно-оздоровчі заходи організувати і наповнювати змістом у відповідності з наступними основними ознаками:

- відносно вузька спрямованість діяльності школярів з специфічним впливом на функціональний стан їх організму;
- на проведення відводиться невелика кількість часу та відносно «умовне» виділення частин занять;
- невисокий рівень функціональних навантажень та певна послідовність форм занять в режимі навчального дня.

Ряд наукових досліджень [45, 56] вказує на доцільність використання «гімнастики перед навчальними заняттями» студентам ЗВО. Мета якої є підготовка до початку академічних занять, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності всього упродовж дня. Гімнастика до занять проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності. Ця форма забезпечує підвищення до 4–5 % необхідного добового об'єму рухової активності дитини [34].

Ранкова гігієнічна гімнастика—одна з форм фізкультурних занять, мета якої— оптимізувати перехід організму від сну до активної життєдіяльності. Їх завдання: поступово активізувати увесь організм, подолати інерцію спокою, нормалізувати загальний життєвий тонус. Найбільш доцільним є включення до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики таких вправ як:

- дихальні вправи;

- вправи для хребта;
- активізація кровообігу самомасажем і фізичними вправами в послідовності від центру до периферії;
- вправи на розтягування у суглобах;
- циклічні (аеробні) вправи;
- індивідуальні вправи;
- заключні вправи, спрямовані на нормалізацію частоти дихання і пульсу.

Профілактичні заняття ЛФК застосовують у різних організаційних формах, наприклад у «ранковій гігієнічній гімнастиці», комплекси ЛФК використовуються у таких заняттях, як заняття «лікувальної гімнастики» (тривалість заняття 10-30 хв.), особливою відмінністю є індивідуальний комплекс вправ з ЛФК, які можна використати у різних умовах [12].

За даними фахівців [15, 23] оздоровче самостійне заняття, що проходить 40 хвилин та більше має мету, завдання та організаційну структуру, вони бувають: «комплексні (комбіновані)» або «одно предметні». Специфікою усіх цих занять, з означеним контингентом, є можливість використовувати в оптимальному обсязі фізичні вправи і навантаження. Основна спрямованість процесу фізичного виховання студентів – освітня, а головні завдання: «повідомлення знань у галузі фізичної культури, навчання прикладного їх використання формування мотиваційних установок студентів на фізичне і духовне самовдосконалення, кожне з них має три структурні частини: «підготовчу, основну і заключну». [23, 34, 35].

За оптимальної організації фізкультурно-оздоровчих заходів у студентів досягається високий рівень працездатності, яка зберігається і в наступні дні навчального тижня. Методично правильно організована спортивно-оздоровча діяльність створює сприятливі умови для проведення позакласних оздоровчих заходів, що сприяють збільшенню рухової активності студентів, таким чином, якісної організації дозволить відповідно до інтересів і побажань кожного студента.

1.2. Технології побудови фізичного виховання студентської молоді

Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 10,46% на другому [6], все це свідчить про необхідність пошуку нових шляхів для покращення фізичного, психічного та морального стану студентської молоді. Здоров'я населення як економічна і соціальна категорія виступають об'єктом дослідження, забезпечують необхідні умови стійкого розвитку, охорону безпеки життєдіяльності, екологічної безпеки, збереження надійності й національної безпеки. Все більш гостро постає сьогодні перед людством питання про те, щоб зберегти себе як націю, пристосовану до природних умов середовища [68].

Метою формування сучасної концепції зміцнення й підтримки здоров'я населення є розробка теоретичних положень вчення про здоров'я, пошуку прогресивних оздоровчих технологій, корекції й оцінної діяльності валеологічних та екологічних чинників, біологічної й соціальної адаптації людини, що є в суспільстві та природі [21, 24, 25, 29].

Сучасні наукові дослідження з педагогіки, медико-профілактичних дисциплін в поєднанні з фізичною культурою на основі аналізу виявлених негативних тенденцій у зміні стану здоров'я студентів розробляють моделі здорової людини XXI століття, формують прогресивні підходи оздоровчих технологій навчання [29]. Перш за все, мова йде про розробку критеріїв і прогнозів фізичного розвитку людини з урахуванням зростаючого впливу на неї змін екологічного середовища. Істотне значення має вивчення механізмів адаптації сучасної молоді людини до екологічних та соціальних умов, які постійно змінюються, на рівні цілісного організму при різному руховому режимі та звичному способі життя [11, 14, 18, 19].

Розробці та впровадженню підлягають новітні оздоровчі технології з підвищення адаптаційних можливостей організму студентів майбутніх інженерів-педагогів та інженерів у процесі їх професійної підготовки, вивчення

індивідуальних особливостей організму студентів з урахуванням диференційованого підходу до фізичного виховання. На сучасному етапі в системі фізичного виховання у зв'язку із пошуками й розробками наукових підходів до організації ефективного навчального процесу необхідно використовувати певні оздоровчі технології, які набувають все більш широкого впровадження [19].

У сучасній системі фізичного виховання студентів (академічні заняття по чотири години на тиждень) існують несприятливі тенденції:

- заняття впродовж тижня плануються нерівномірно, іноді проводяться два дні підряд, з перервою більше чотирьох днів. Подібний режим (значні навантаження за два дні і потім перерва до чотирьох днів) викликають значне погіршення функціонального стану організму, травматизм і погане самопочуття;

- значні перерви в заняттях руйнують систему умовно-рефлекторних зв'язків, що приводить до розкоординації фізіологічних функцій і рухових навичків [11, 14].

Одним із ефективних напрямів оздоровчої фізичної культури студентів технічних ЗВО є організація навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. Суть концепції навчально-спортивної спеціалізації занять полягає в ефективнішому вирішенні цілей і завдань традиційного фізичного виховання у ЗВО шляхом часткового використання принципів, засобів і методів спортивного тренування [48]

Основна частина занять навчально-спортивної спеціалізації складає основу державного стандарту з фізичного виховання студентів ЗВО. Варіативна частина змісту побудована на частковому використанні основних принципів і засобів спортивного тренування в обраному виді спорту. Вид спортивної діяльності визначається на початку навчального року за допомогою анкетування, індивідуальних бесід із студентами, даних антропометрії та лікарського контролю [83].

Відмітними ознаками програм спортивної спеціалізації студентів технічних ЗВО є наступні положення:

1. Облік інтересу студентської молоді до обраного виду спортивної діяльності.
2. Вдосконалення фізичного стану організму студентів засобами обраного виду спорту.
3. Навчання основам техніки, тактики й правилам проведення змагань в обраному виді спортивної діяльності.

Впровадження в процес фізичного виховання студентів ЗВО оздоровчих програм спортивної спрямованості дозволяє вдосконалювати фізичний і функціональний стан організму студентів засобами різних видів спорту [28, 52, 56]. Наприклад, однією з таких програм є оздоровча програма для студентів з використанням засобів баскетболу [31, 35], де приведена класифікація засобів і методів за своїм фізіологічним впливом на організм студентів, координаційною складністю рухових завдань, психофізичними характеристиками.

На думку фахівців, серед профілактичних засобів збереження рівня здоров'я студентів, головними є формування усвідомленого ставлення до свого здоров'я як цінності та використання в процесі фізичного виховання адаптованих оздоровчих технологій [31, 32, 35].

Зараз у системі фізичного виховання однією з них є екологічна модель оздоровчої технології, що розроблена А.Г. Щедриною [86], яка містить систему взаємозв'язаних блоків: контрольо-коректувального, біоритміологічного, валеологічного і клімато-географічного. На основі обліку клімато-екологічних чинників систематизувався, формувався, а потім і проектувався педагогічний процес програми корекції й оздоровлення студентів.

Враховуючи сучасні вимоги до системи фізичного виховання молоді у ЗВО, автором розроблена рекреативно-оздоровча технологія, яка передбачає знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я й установку на здоровий спосіб життя; оволодіння системою практичних умінь і

навичків, що забезпечують збереження здоров'я особи; залучення студентів до здорового способу життя в процесі навчання у вузі [11, 14, 18, 19].

Дана технологія спирається на наступні принципи: особисто-орієнтованого здорового способу життя з урахуванням індивідуальних психофізіологічних і соціальних можливостей індивідуума; індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституціональних і соціально-духовних особливостей особи; системності рекреаційних заходів зміцнення й підтримки здоров'я та створення комфортних умов для студентів з ослабленим здоров'ям; оптимальності сучасних і адекватних методів, форм і засобів зміцнення здоров'я молоді з урахуванням віку, статі, психотипу, регіону, соціального й екологічного середовища; індивідуальності потреб особистості й професійного становлення на основі знань власних можливостей і особливостей фізичного, психічного, інтелектуального, духовного й соціального здоров'я; самодіагностики, самооцінки, самоконтролю та само-корекції психофізичного статусу організму на всіх етапах життя. [39]

У зміст рекреативно-оздоровчої технології включені наступні організаційно-методичні блоки:

1. Оздоровчо-профілактичний – комплекс педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення й профілактику здоров'я молоді засобами фізичної культури та спорту в процесі навчальної і повсякденної діяльності.

2. Клімато-біоритміологічний – диференціація оздоровчо-профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я студентів залежно від пори року, кліматичних перепадів та екзаменаційних сесій.

3. Контрольно-коректувальний – педагогічні заходи, спрямовані на оперативний, поточний і етапний контроль фізичних і функціональних показників здоров'я молоді з подальшою корекцією протягом навчального року та всього терміну навчання у ЗВО.

4. Індивідуально-самостійний – комплекс педагогічних заходів, спрямований на формування знань, умінь і навичків з індивідуального підходу до особистого здоров'я з подальшою самостійною корекцією.

Розроблена Г. Апанасенком медико-корегуюча оздоровча технологія містить комп'ютерний моніторинг стану здоров'я студентів. На основі аналізу отриманих результатів автором розроблено «Модель здорового студента», завдяки якій зарахований до ЗВО абітурієнт отримує повну індивідуальну інформацію, на підставі якої йому видається програма корекції стану здоров'я в процесі подальшого навчання у ЗВО [11, 12, 14].

Серед сучасних оздоровчих технологій особливе місце посідає розроблена Н. Бачеріковим [11] інтегративна технологія формування здорового способу життя молодшої людини, яка забезпечує оптимальне поєднання навчальної та повсякденної життєдіяльності, завданням якої є набуття студентами інтегративних знань, умінь і навичок формування здорового способу життя.

Саме, поняття фізкультурно-оздоровчої технології поєднує: «процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях з теорією, яка сприяє вдосконаленню основ методики фізкультурно-оздоровчого процесу» [57, 58].

Багаторічний досвід провідних учених у галузі фізичного виховання дозволяє визначити основні чинники формування різноманітних оздоровчих програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах [34, 65]:

- забезпечення медичного нагляду та організація періодичної оцінки стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості організму студентів. Створення необхідних умов безпеки під час занять фізичним вихованням;
- формування усвідомленого ставлення до занять фізичною культурою і, враховуючи потреби та інтереси студентів, планування найпопулярніших серед них видів рухової активності;
- врахування поточного навчального навантаження студентів;
- диференційоване складання певних оздоровчих програм занять руховою активністю залежно від стану здоров'я організму студентів та фізичної підготовленості;

- спрямованість оздоровчих програм занять руховою активністю ґрунтувати на конкретних цілях: підвищення адаптаційного потенціалу та рівня фізичної підготовленості організму студентів; профілактика певних захворювань; корекція статури;

- забезпечення міждисциплінарних зв'язків з певними навчальними дисциплінами оздоровчої спрямованості, які входять до навчального процесу студентів ЗВО: екологією, безпекою життєдіяльності, охороною праці, валеологією.

У фізичному вихованні студентів фізкультурно-оздоровчі технології представлені у формі оздоровчих програм різних за структурою і змістом [45, 49]. При цьому основні принципи програмування занять оздоровчої спрямованості ґрунтуються на вивченні динаміки фізичної працездатності й підготовленості з урахуванням віку та статі, особливостей термінової й довготривалої адаптації організму до фізичних навантажень різної інтенсивності, в умовах різних режимів м'язової діяльності. До них відносяться наступні положення [11, 14, 18, 19]:

- відповідність об'єму й інтенсивності вправ рівню фізичного стану;
- застосування диференційованого підходу: перехід тих, що займаються, на наступний, вищий рівень фізичного стану шляхом використання диференціальних параметрів занять;

- сукупність різних форм і методів фізичної культури: загальна й індивідуальна фізична підготовка, спортивна спрямованість занять; нетрадиційні засоби фізичного вдосконалення;

- використання біологічно цілеспрямованого дозування рухової активності;

- орієнтація на норми фізичного стану.

Розроблена оздоровча технологія [42, 49], в основу якої покладена концепція розвиваючого психофізичного тренування – ментального тренінгу. Автори [11, 14, 18, 19, 25] роблять висновок, що до 55% практично здорових людей покращують свій психофізичний стан. Суть висунутої концепції полягає

у використанні найбільшого ефекту фізичних вправ і психотренінгу для гармонійного розвитку фізичних можливостей і духовно-діяльного потенціалу особистості.

Специфіку психофізичного тренування складають:

- використання комплексного впливу фізичних вправ і ментального тренінгу для підвищення стійкості до стресс-факторів, що зміцнює імунну систему організму;
- адекватне використання нових систем фізичних вправ для відновлення біоенергетичного гомеостазу і підвищення рівня духовно-діяльного потенціалу особистості;
- розвиток психічних якостей і навичків, що забезпечують позитивний розвиток і вдосконалення естетичних ідеалів та фізичних можливостей особистості.

Використання щодня протягом 7-10 хвилин простих прийомів психічної дії - релаксації і мобілізації, спрямованих на активацію психофізичних можливостей і усунення негативних емоційних переживань, ефективно сприяє процесу відновлення психічних функцій організму студентів [38, 25].

Автори [65, 68] підкреслюють об'єктивну необхідність занять активною розробкою і її впровадження в практику нових оздоровчих технологій фізичного виховання у ЗВО, яка обумовлена низької причин. Основними визначають наступні: недостатній рівень рухової активності студентів у режимі навчальної діяльності; зростання престижності «спортивного стилю життя» у студентів, викликаного вимогами сучасного ринку у фахівцях не тільки з високим рівнем професіоналізму, але і з хорошими показниками рівня здоров'я; процеси індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу фізичного виховання у ЗВО, що дозволяють значною мірою підвищити роль і значення самостійної систематичної діяльності студентів у вдосконаленні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Як один з напрямів роботи зі студентами ЗВО пропонується самостійне тренування. Імовірно, така форма занять фізичною культурою цілком

прийнятна для певного контингенту, зокрема для тих, хто раніше займався в спортивних секціях, хто може методично грамотно виконувати запропоновані вправи і звик до дотримання спортивного режиму. Для більшості ж студентів ЗВО найбільш раціональною формою фізичного виховання є організація секційної роботи у ЗВО [18, 19].

Для поліпшення фізичного стану і психофізичної підготовки студентів використовуються різноманітні засоби фізичної культури: спортивні ігри, ритмічна гімнастика, аеробіка, атлетична гімнастика. З'явилися розробки програм з фізичного виховання на основі спортивної спеціалізації.

Вивчення індивідуальних особливостей організму студентів дає підстави для створення оптимальних програм з фізичного виховання студентів з метою отримання ними необхідних теоретичних знань і практичних умінь і навиків, потрібних у подальшій професійній діяльності. Тому в системі фізичної підготовки студентів необхідно застосовувати індивідуальний підхід.

Запропонований автором в.а. Клименко [51] комплексний підхід до занять оздоровчою аеробікою є важливим і обґрунтованим чинником поліпшення фізичних якостей студенток. Серед численних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студентки, як правило, обирають аеробіку. Такі переваги зумовили появу різноманітних напрямів цих видів фізичної активності: фанк-аеробіка, степ-аеробіка, модерн-аеробіка, рок-н-ролл-аеробіка, аква-аеробіка, шейпінг-тренінг, калланетика, танцювальна аеробіка [14, 23].

Різні види аеробіки передбачають вирішення завдань гармонійного фізичного розвитку, оздоровлення й використання з цією метою не тільки аеробних і силових, але й інших видів вправ всебічної дії на організм студенток. Аеробіка має ряд переваг: дає помітний ефект тренувань вже протягом декількох місяців, дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені м'язові групи й легко дозувати навантаження. Включення цих методів у процес фізичного виховання виправдане як один з шляхів поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних контингентів тих, що займаються [23]. У навчальному процесі з фізичного виховання студенток ЗВО

використовуються заняття оздоровчою аеробікою в поєднанні з іншими видами фізичної активності (бігом, атлетичною гімнастикою, спортивними іграми) [18].

Такий підхід надав виборчу дію на показники фізичного розвитку студенток. Запропоновані види оздоровчої аеробіки позитивно вплинули на фізичну підготовленість студенток. Автором вказано на зростання показників м'язової сили, дихальних характеристик, що є позитивним чинником при оцінці фізичного розвитку студенток. Виявлено приріст показників загальної та силової витривалості, який тісно пов'язаний з частотою серцевих скорочень у процесі виконання фізичних вправ [11, 14].

Позитивна динаміка в діяльності серцево-судинної системи спостерігалася і в показниках частоти серцевих скорочень, що свідчить про поліпшення діяльності серцево-судинної системи, підвищення функціональних можливостей організму студентів та працездатності [23, 35].

Авторами [19, 25] розроблено методіку корекції інтенсивності фізичного навантаження з використанням засобів настільного тенісу як захисту від впливу негативних факторів у процесі фізичного виховання студентів технічного ЗВО. Ними визначено режими розвитку основних рухових здібностей та параметри інтенсивності фізичних навантажень при виконанні вправ різної спрямованості та розроблено шкалу оцінки фізичної працездатності організму студентів при виконанні фізичного навантаження м'язовою групою плечового поясу. Автори розробили класифікаційні вправи з настільного тенісу за рівнем координаційної складності руху, параметрами інтенсивності навантаження [74].

Для покращення функціонального стану та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів автором [68, 69] розроблено можливість застосування оптимізованої програми для самостійного використання вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота», що сприятиме їх фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття, а також для мотиваційної та практичної роботи в цьому напрямі зі студентською молоддю.

Структура цього спецкурсу має блочну будову:

Блок 1 «Напрямок фізичної активності» вміщує модулі вправ аеробного спрямування; силового напрямку; загальнотонізуючих вправ; гнучкісно-тонізуючих вправ.

Блок 2 вміщує біологічні компоненти за модулями регулювання власної ваги; побудови збалансованого харчового раціону; заходів з очищення організму; контрастних теплових процедур; самомасажу.

Блок 3 «Соціальні фактори» передбачає модулі навичок позитивного світосприйняття; навичок раціонального спілкування; ритм і умови повсякденної праці [48].

Оксьом П.М. [67] пропонує розроблену ним методику фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу, яка полягає у використанні в навчальному процесі з фізичного виховання найбільш енергетично вигідних засобів цієї гри в поєднанні з комплексами вправ, спрямованих на концентрований розвиток фізичних якостей.

На основі отриманих після обстеження даних певних показників організму студенток, автором [67] розроблено методику фізичної підготовки студенток, особливостями якої є поетапна побудова навчального процесу, що вміщувала 5 етапів за 32 тижні навчального року. Вона передбачала послідовність виконання всіх етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійну роботу студенток і регулярний контроль рівня фізичної підготовки.

Для студенток старших курсів ЗВО з низьким рівнем фізичної підготовленості автором Романовою В.І [72] розроблено методику застосування різних режимів рухової активності, які обґрунтовано і спрямовано на досягнення належних норм фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності і фізичного здоров'я. Диференційований підхід до занять фізичним вихованням передбачав поступове збільшення моторної щільності занять за рахунок спеціальних фізичних вправ; пріоритетне навантаження зі змішаною енергетичною спрямованістю; врахування

об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на рухову активність студенток [24].

Згідно теорії умовних рефлексів, навчання руховим діям здійснюється на підставі тимчасових зв'язків, які формуються при багаторазових повтореннях однотипних дій. Формування рухових навичків і спеціальних фізичних якостей не здійснюється миттєво. Залежно від складності рухових дій, а також процесу необхідних адаптаційних перебудов в організмі необхідно збільшувати частоту і об'єм фізичних засобів і навантажень [54, 56]. Отже, доцільність проведення занять у такій формі втрачає своє формуюче значення, оскільки, згідно з фізіологічними закономірностями, згасання тимчасових нервових зв'язків здійснюється особливо швидко в перші години і дні після вивчення нового руху [34, 35]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває планування індивідуальних самостійних занять.

А.І. Салук [75], залежно від рівня фізичного здоров'я, пропонує методіку індивідуалізації фізичного виховання студентів, використовуючи диференційовані навантаження. Значна увага в ній приділялась розвитку фізичних якостей студентів, для покращення яких раціонально підбирались певні методи тренування, основні компоненти навантажень, тривалість і характер відпочинку. Для розвитку функціональних можливостей організму студентів з низьким або нижче середнього рівня станом фізичного здоров'я найчастіше пропонувались вправи, що виконувалися в аеробному режимі. А для вдосконалення вегетативної системи організму застосовувався й змішаний режим енергозабезпечення [18, 19? 25, 29].

Для всіх студентів, не залежно від стану здоров'я, для розвитку фізичних якостей застосувались однакові методи тренування, кількість серій та характер дії вправ. Усі інші компоненти навантажень, тривалість і характер відпочинку були різними і залежали від показників рівня фізичного здоров'я студентів, але не виходили за межі відведеного часу [45, 56].

Для студентів ЗВО технічного профілю, які багато часу проводять за комп'ютером у нерухомому стані, на основі врахування особливостей стану

їхнього здоров'я, запропоновано професійно-прикладну методику фізичного виховання, яка передбачає базовий і варіативний компоненти [54, 57]. Базовий забезпечує загальну підготовку до успішної діяльності й містить вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних і рухливих ігор, які забезпечують гармонійний розвиток і підготовку особистості. Варіативний компонент містить вправи для розвитку професійно-важливих рухових та психофункціональних якостей. Він урахує специфіку спрямованості навчання у ЗВО й містить широкий спектр вправ, що сприяють розвитку психофункціональної готовності студентів ЗВО технічного профілю, а також засоби, які сприяють корекції впливу несприятливих факторів середовища навчання на здоров'я студентів [12, 14].

Для самостійної роботи розроблено й комп'ютеризовано спеціальні комплекси оздоровчо-профілактичних заходів, що сприяють профілактиці й оптимізації розумової діяльності студентів, зняттю зорового й м'язового стомлення. Вони включають дихальну гімнастику, музичну психорегуляцію, вправи, що сприяють профілактиці зорового стомлення, самомасаж, елементи суглобної гімнастики, позотонічні вправи. Даний комп'ютеризований комплекс програм пропонувався студентам для виконання в режимі навчального дня та в позаурочний час, під час роботи за комп'ютером [23, 45].

Аналіз проведених досліджень свідчить про те, що цілеспрямоване використання різних засобів фізичного виховання в процесі фізичної підготовки дозволяє ефективно формувати професійно-прикладні фізичні якості студентів. Ефективність процесу фізичного виховання студентів багато в чому визначається чітким плануванням і застосуванням комплексних програм [23, 45]. При цьому в змісті фізкультурно-оздоровчої програм для студентів повинен бути передбачений цільовий компонент удосконалення професійно-прикладних якостей майбутніх фахівців сучасного виробництва. Як у процесі навчання, так і в процесі самостійних занять обов'язковою є корекція інтенсивності фізичних навантажень [11, 14, 18, 19, 23, 45].

Оздоровче значення фізичних вправ при захворюваннях серцево-судинної системи та ефективність занять залежить від правильного диференційованого підбору, точного дозування навантажень з урахуванням віку, статі та характеру захворювання й інших чинників, оскільки неадекватне фізичне навантаження викликає перенапруження організму і може негативно впливати на перебіг захворювання [56, 60].

Застосування комплексних занять, основу яких склали легкоатлетичні вправи аеробного характеру, ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри, сприяли розвитку функціональних можливостей киснево-транспортної системи. Загальний об'єм фізичного навантаження в студентів складав 8-10 годин на тиждень [45, 56]

Дані дослідження окремих авторів [45, 78] вказують на те, що додаткова робота студентів над своїм фізичним удосконаленням у формі самостійних занять позитивно впливає на функціональний стан організму, істотно покращує успішність, сприяє зменшенню пропусків занять за хворобою до 49% і підвищує рівень фізичної підготовленості.

Авторами [22, 40, 41] показано, що руховий режим студентів із семигодинним тижневим циклом, який складався з ранкової гімнастики двічі в тиждень по 35 хвилин і самостійних щоденних занять протягом 40 хвилин, приводить до поліпшення розумової працездатності, діяльності центральної нервової системи і функціонального стану серцево-судинної системи.

Застосування модульно-рейтингової системи навчання дозволяє об'єктивно, у кількісній формі оцінювати знання і практичні вміння, стимулювати свідоме ставлення студентів до власного здоров'я і сприяти активному ставленню до предмету «фізичне виховання». Система включає вдосконалення швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, спритності, а також поліпшенню функціонального стану і рівня фізичної працездатності організму студентів [52].

Серед основних причин, що впливають на стан здоров'я студентів-першокурсників, є чинник адаптації організму студентів до системи навчання і

фізичного виховання у ЗВО, який на сьогоднішній день є актуальним. Складовими цього чинника є такі: особливості фізичного та функціонального становлення організму в даному віковому періоді та його здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища й соціуму [45, 54].

1.3. Вплив занять одноборствами на показники рухової активності та фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [40], при організації навчального процесу перед кожним учбовим закладом ставиться задача приділяти особливу увагу фізичному вихованню дітей та студентської молоді. Але тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської молоді, згідно даним В. О. Сутули та співавторів [79, 80], існує. Захворюваність учнів та студентів України становить 64–71%, високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків і дівчат, а низький рівень фізичного здоров'я – у 48,8%, загальна різноманітні відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я мають до 90% молоді.

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я студентської молоді. На думку науковців це пов'язано з тим, що академічних занять фізичної культури на тиждень недостатньо для повноцінного фізичного розвитку юнаків та дівчат. Тому, саме у юнацькому віці необхідно починати залучення підлітків до систематичних занять фізичними вправами, що може допомогти суттєво знизити рівень захворюваності та підвищити стан здоров'я підростаючого покоління. У зв'язку з цим в практику роботи ЗВО в останній час широко упроваджуються різні освітні і оздоровчі програми, використовуються засоби різних видів спорту в процесі академічних занять [56, 67].

В. О. Гаврилюк [22] підтверджує те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів, розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких

теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств [89, 90], та практичне застосування [85].

Науковці стверджують, що боротьба – є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання молоді, так як під час занять одноборствами, у них виробляється та шліфуються саме такі фізичні якості, як швидка реакція, витривалість, спритність. Так, наприклад боротьба боротьби у Японії, за даними Р. Кетельхут [50] є складовою частиною фізичного виховання в загальноосвітніх школах і спрямована насамперед на зміцнення здоров'я, розвиток сили й рухових функцій. Основне завдання фізичного виховання в японських загальноосвітніх школах – навчити школярів та студентів системі оздоровлення засобами одноборств і підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами. За даними В.О. Гаврилюк [22] стосовно травматизму, боротьби стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту.

У фізичній культурі у сфері освіти можна прослідкувати тенденцію на спортивно-видову орієнтацію занять з фізичної культури зі студентами, завдання забезпечення студентів руховими вміннями загального плану повинен брати на себе не лише викладач з фізичної культури, але і сам студент. Проте, аналіз літератури по проблемі організації фізкультурно-оздоровчих занять студентів показав не достатню кількість досліджень пов'язаних із застосуванням саме засобів одноборств, що в свою чергу дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувані в студентів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей та вміння раціонально використовувати їх у різних умовах, поліпшити руховий досвід за рахунок оволодіння технікою вправ.

За даними Г. М. Арзютова [2] на початковому етапі занять з одноборств спеціалістам з фізичної культури та спорту необхідно зацікавити молодь, допомогти їм виробити звичку до регулярних занять та закласти в них гарну рухову базу. Згідно навчальної програми боротьби для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по кольоровим поясам можна проводити сумісні тренування з дітьми з інших клубів – та показові виступи вже після першого року навчання. Вище

викладене вказує на безперечну актуальність застосування елементів боротьби в початковій школі. У методиці занять переважно використовуються загальнорозвиваючі та спеціалізовані ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з одноборств.

Так, згідно результатам досліджень Г. М. Арзютова [2] застосування засобів одноборств в процесі фізичного виховання студентів дозволяє: підвищити рівень фізичної підготовленості; сформувати життєво необхідні рухові навички і вміння; сформувати елементарні навички і елементи техніки боротьби; виховати морально-вольові якості. Згідно результатів досліджень метою застосування початкових елементарних технічних дій з боротьби має бути формування навичок початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для цих умов, а також розвитку спеціальних фізичних та координаційних навичок. Завдання використання елементів одноборств складаються в наступному: придбати навик збереження статистичної стійкості в умовах протиборства; придбати навик динамічного збереження стійкості в умовах протиборства; виробити навик боротьби за придбання захоплень; придбати навик збереження захоплень та звільнення від захоплень.

Застосування елементів одноборств в процесі фізичного виховання студентів також є потужним утримуючим фактором у зацікавленні даного контингенту, за рахунок високого емоційного фону, але без характерних для протиборств жорстоких конфліктних ситуацій. Ю. Г. Коджаспиров [54, 55] стверджують, що для зацікавлення великих верств населення до фізичної культури з успіхом можна використовувати ігри з елементами одноборств, а також вправи борця, оскільки емоційний фон на заняттях краще всього забезпечується за рахунок контакту з партнером в умовах протиборства.

Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності людини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, яке можна вирішити в процесі заняття боротьбою [27, 89].

Тренери та фахівці з фізичної культури не заперечують та вказують на те, що одноборства є одним із найефективніших засобів формування та розвитку у студентів життєво необхідних рухових навичок і вмінь, так як у процесі навчання на заняттях з боротьби використовуються вправи для вивчення навичок самострахування, тобто вмінню вірно групуватися («вірно падати»).

Навчання безпечно падати на мат після кидка – укемі. Укемі – важливе вміння, яким необхідно оволодіти, перш ніж приступати до інших елементів навчання боротьби, оскільки воно допомагає не отримувати травм при падінні. Здатність впевнено падати звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими життєво необхідними навичками і вміннями (укемі), можна переходити до вивчення технічних елементів боротьби [12, 15]. У процесі навчання одноборствам ці навички (вірно падати – укемі) стають рефлексом, тобто учні автоматично реагують на різні небезпечні ситуації пов'язані з падінням: ожеледь на вулиці, штовханина на перервах, сутички з однолітками.

Висновки до розділу 1

1. В результаті дослідження встановлено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом та виявляють на заняттях досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається високий життєвий тонус.

2. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що надмірні навчальні навантаження в закладах вищої освіти призводять до зниження рухової активності студентів і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості, що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я.

3. Встановлено, що найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування навичок здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми

фізичного виховання в вузах, а саме віддавати перевагу спортивно-оздоровчим заходам після академічних занять.

4. Уроки фізичної культури складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності студентів. У зв'язку з цим, проблеми розвитку фізичних якостей і формування життєво необхідних навичок та вмінь в студентів не вирішуються в повному обсязі. Встановлено, зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств, як засобу фізичного виховання студентів, що вказує на актуальність подальшого дослідження в цьому напрямку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

- 2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- 2.1.2. Метод визначення добової рухової активності;
- 2.1.3. Функціональні методи дослідження;
- 2.1.4. Метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком);
- 2.1.5. Педагогічні методи дослідження;
- 2.1.6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література загальною кількістю 96 джерел. Вивчення науково-методичної літератури дозволило розширити та поглибити уявлення про організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, розглянути теоретичні і практичні сторони питання оздоровлення студентів закладів вищої освіти. Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання нашого дослідження.

2.1.2. Метод визначення добової рухової активності

Для визначення добової рухової активності студентів закладів вищої освіти Сумського регіону було використано метод Фремінгемського дослідження [61]. У дослідженні взяли участь юнаки, які навчаються у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С.Макаренка

(юнаки – $n = 20$) та розподілені на дві групи КГ та ЕГ. Все це, дає можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку на основі хронометражу добової активності різного характеру. Числова величина рухової активності представлена у роботі у вигляді індексу рухової активності (ІРА).

Рухова активність студентів поділялась на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий. Кожному з них відповідають певні види фізичної активності студентської молоді:

- до базового рівня належить – сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого – пересування у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, прийом їжі;
- до малого – особиста гігієна, уроки, навчальні заняття (окрім фізичного виховання), хода;
- до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки, рухливі перерви;
- до високого – участь у спеціально-організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, лижах і т.д.

2.1.3. Функціональні методи дослідження

Оцінку стійкості організму до гіпоксії, а також для визначення достатності кровообігу (серця, серцево-судинної системи) та стану дихальної системи, проводили за допомогою проб із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча), а також визначення життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ).

Проба Штанге проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання після кількох глибоких дихальних циклів. При проведенні проби Штанге мінімальна тривалість затримки дихання становить 30 с.

Проба Генчі проводилася за рахунок вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних

циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Показник затримки дихання на видиху становить від 25 до 35 с.

Отримані показники гіпоксичних проб з затримкою дихання використовували для характеристики загального рівня тренуваності та оцінки кисневого забезпечення організму дітей.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 1 с.

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначали за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи, випробуваному пропонують вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр. Фіксували максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовували в якості функціональної проби легенів, а також з метою визначення ступеня фізичної працездатності. Показники даної проби вимірюється у мл.; точність методу не перевищує 50 мл.

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Охарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Артеріальний пульс (АП) досліджувати пальпаторно, визначаючи пульс на променевій артерії одночасно на обох руках. За пульсом оцінювали: частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Показники АП вимірюються у с; точність методу не перевищує 1 с.

Артеріальний тиск (АТ) відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір і еластичність периферичних судин. Визначається за допомогою спеціального приладу – тонометра. В нормі у здорових дітей до 7–8 років артеріальний тиск дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9–12 років – 105/70 мм рт. ст. Вимірявши артеріальний тиск визначили діастолічний АТ та систолічний АТ. Показники АТ вимірюються у мм рт. ст.; точність методу не перевищує 1 мм рт. ст.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є показники індексу Руф'є. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення. Індекс Руф'є розраховували за формулою 2.1.

$$IP = \frac{[4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200]}{10} \quad (2.1)$$

де:

IP – індекс Руф'є, ум.од;

P_1 – вихідний пульс, с.;

P_2 – пульс після навантаження, с.;

P_3 – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с.

При показниках індексу Руф'є менш 0 – спортивне серце;

0-5 – «відмінно» (дуже добре серце);

6-10 – «добре» (добре серце);

11-15 – «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);

16 і більше – «погано» (серцева недостатність сильного ступеня).

Отримані показники використовували для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники IP оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

Один з найважливіших показників стану серцево-судинної системи – „подвійний добуток" (індекс Робінсона), який охарактеризовує систолічну роботу серця:

$$\frac{ПД = ЧСС \text{ (уд./хв.)} \times АТ_{\text{сист.}} \text{ (мм. рт. ст.)}}{100}, \text{ ум.од.} \quad (2.2).$$

де: ПД – подвійний добуток (індекс Робінсона), ум.од.; ЧСС – частота серцевих скорочень, с.; АТ – систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.

Визначення даного індексу дає змогу констатувати факт про високу чи низьку можливість використання кисню міокардом. Показники ПД оцінюються в ум.од; точність методу не перевищує 1 ум.од.

2.1.4. Метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Апанасенком)

Для оцінки фізичного здоров'я школярів використано дуже простий, достовірний і доступний метод – метод професора Г.Л. Апанасенко (табл. 2.1, 2.2).

Таблиця 2.1

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я (за Г. Л. Апанасенко, 1988) Чоловіки

Показники	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	Вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$	18,9 і менше	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 і більше
Бали	-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ $\frac{\text{жєл, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % $\frac{\text{кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$	60 і менше	61-65	66-70	71-80	80 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. ЧСС х АТ систол., мм.рт.ст. 100	111 і менше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС	3 хв. і менше	2-3 хв.	1,30-1,59	1,0-1,29	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

В основу системи включали антропометричні показники: маси та довжини тіла, кистьової динамометрії; фізіологічні показники – ЖЄЛ, ЧСС в стані спокою, систолічний артеріальний тиск (АТ *сист.*); розраховували індекс Руф'є (див. формулу 2.1) та індекс Робінсона (див. формулу 2.2). Розрахунок силового індексу давав оцінку ступеня розвитку сили м'язів згиначів кисті з урахуванням маси тіла, який розраховували за формулою 2.3.

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія сильнішої руки кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}} \quad (2.3)$$

Оцінка силового індексу вимірюється в балах.

Життєвий індекс, який характеризує стан дихальної системи і є одним з показників здоров'я, розраховували за формулою 2.4.

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}}, \text{ мл/кг}, \quad (2.4).$$

де:

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

Оцінка даного індексу в мл/кг; точність методу не перевищує 1 мл/кг.

Таблиця 2.2

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я (за Г. Л. Апанасенко, 1988) жінки

Показники	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла <i>маса тіла, кг (довжина тіла, м)²</i>	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали	-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ <i>жєл, мл маса тіла, кг</i>	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали	1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % <i>кг x 100 маса тіла, кг</i>	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. ЧСС x АТ систол., <i>мм.рт.ст. 100</i>	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30с	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я <i>Сума балів</i>	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

Відповідність маси і довжини тіла порівнювали і оцінювали за допомогою нормативних таблиць [94].

Після проведення вищезазначених досліджень отримані показники виражалися в балах по таблиці 2.1, 2.2, загальна сума балів охарактеризувала рівень фізичного здоров'я (табл. 2.3).

Таблиця співвідношень отриманих балів рівням здоров'я

	Рівні здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	2 і менше балів	3-5 балів	6-10 балів	11-12 балів	13 балів

2.1.5. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося систематично протягом усього кваліфікаційного дослідження серед студентів віком 17–19 років, що навчалися у СумДПУ ім. А.С. Макаренка. Його об'єктом була фізкультурно-оздоровча діяльність студентів закладів вищої освіти.

Нами проводився моніторинг впровадження у процес фізичного виховання студентів засобів одноборств з метою оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, порівнювалися показники фізичної підготовленості студентів СумДПУ ім. А.С. Макаренка історичного факультету до та після педагогічного експерименту.

Крім того педагогічне спостереження використовувалось для отримання інформації щодо бажання студентів самостійно займатися фізичною культурою і спортом, виявлення пізнавального інтересу до різних видів спортивної діяльності.

Педагогічне тестування. Тестування загальної фізичної підготовленості юнаків, які займаються в секції одноборств здійснювалося нами у відповідності до вимог програми з фізичної культури для ЗВО.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – один з основних методів отримання даних для підтвердження актуальності кваліфікаційного дослідження. У дослідженні

застосовувався педагогічний експеримент двох видів: констатуючий і формуючий. У ході констатуючого експерименту були досліджені особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту, рівень обізнаності у даному напрямку, рівень рухової активності і фізичної підготовленості студентів СумДПУ ім. А.С. Макаренка історичного факультету. Констатуючий експеримент дозволив визначити основні напрямки та завдання для формуючого експерименту і сформувати експериментальні та контрольні групи студентів.

Формуючий експеримент проводився в період з вересня 2019 по листопад 2020 навчального року. Головною метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності запропонованої методики проведення занять з одноборств для студентів ЗВО. У експерименті взяли участь студенти II курсу історичного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка віком від 17 до 19 років, за станом здоров'я допущені до занять з фізичного виховання у експериментальній групі. Для перевірки ефективності запропонованого комплексу заходів були сформовані дві експериментальні групи студентів КГ та ЕГ по 10 студентів в кожній групі. У експериментальних групах фізичне виховання проводилося у відповідності до запропонованою методикою з застосуванням елементів одноборств, а у контрольній – за базовою програмою двічі на тиждень. Протягом навчального року секцію боротьби відвідувало – 10 студентів.

2.1.6. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників.

Під час обробки отриманих результатів експерименту були застосовані наступні методи математичної статистики: «метод середніх величин, з підрахунком середньої арифметичної та середнього квадратичного відхилення, похибки середньої арифметичної, вірогідність одержаних результатів

визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента». Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel, Windows XP.

2.2. Організація дослідження

Дослідження розпочалось у 2019 році і складалося з кількох етапів.

Перший етап (вересень 2019 рр.) був присвячений аналізу ступеня розробленості проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, були окреслені об'єкт, предмет, мета, задачі дослідження.

Другий етап досліджень (вересень – жовтень 2019 рр.) присвячений визначенню інтересів студентів щодо основних видів спортивної діяльності (у експерименті взяли участь студенти у кількості $n = 90$), рівня рухової активності (у експерименті взяли участь студенти у кількості $n = 20$), фізичної підготовленості та стану фізичного здоров'я студентської молоді СумДПУ ім. А.С. Макаренка історичного факультету (у експерименті взяли участь студенти у кількості $n = 20$) та узагальненню даних про особливості розвитку фізичної культури і спорту в області.

На третьому етапі (жовтень 2019–серпень 2020 рр.) на основі даних констатувального експерименту було розроблено методику спортивно-оздоровчих занять з елементами одноборств. Проводилась перевірка ефективності розробленої методики спортивно-оздоровчих занять з елементами одноборств, аналіз та узагальнення теоретичних і експериментальних досліджень.

На четвертому етапі (вересень 2020–листопад 2020 рр.) проводилась обробка матеріалів, інтерпретація та впровадження результатів у практику, оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА ЗМІН ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

3.1. Обґрунтування експериментальної методики оздоровчих занять з елементами східних единоборств

Для студентів 1-2 курсу експериментальної групи було запропоновано методику секційних занять з елементами східних единоборств 216 годин на рік, 1-2- й рік – основний рівень, 6 годин на тиждень.

Мета занять – зміцнення фізичного та психічного здоров'я, досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня техніко – тактичної підготовки у боротьби, досягнення спортивних результатів у міських, регіональних, Всеукраїнських, змаганнях.

Основні завдання, які вирішуються в процесі занять:

- виховання гармонійної цілеспрямованої людини, яка володіє високою свідомістю, волевими якостями, психологічною стійкістю за умов тренування та змагальної боротьби;
- зміцнення психічного та фізичного здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- розширення функціональних можливостей організму вихованця через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування спеціальних фізичних якостей – швидкості, спритності, швидко – силових якостей, гнучкості, стрибучості, витривалості;

- оволодіння раціональною технікою й тактикою боротьби;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності;
- впровадження в практику досягнень науки та передового досвіду, що сприяють удосконаленню навчально – тренувального процесу, систематичному зростанню майстерності дітей та підлітків.

Зміст її був наступний:

Вступне заняття (2 години)

Теоретична частина. Мета та завдання спортивної секції. Ознайомлення з планом роботи та розкладом занять на навчальний рік. Проведення первинного інструктажу. Правила поведінки в колективі, навчальному закладі, в громадських місцях. Техніка безпеки під час проведення занять в спортивному залі та на спортивних майданчиках. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу і взуття.

Теоретична підготовка (8 годин)

Теоретична частина. Міжнародна федерація боротьби. Принципи боротьби. Термінологія боротьби. Гігієна боротьбиїста Харчування боротьбиїста. Причини виникнення травм в боротьби. Система рангів в боротьби. Жести арбітра на татамі. Правила боротьби. Перша домедична допомога при травмах. Правила дотримання власної безпеки при наданні домедичної допомоги. Правила виклику екстреної медичної допомоги та спілкування з диспетчером. Рани, їх різновиди. Вивихи. Допомога при різних видах кровотечі

Практична частина Накладання пов'язки при різних ушкодженнях (пораненні, опіку, обмороженні, вивиху). Написання проекту «Традиції та етикет в бойових мистецтвах». Складання раціону харчування. Перегляд відео матеріалу

Психологічна підготовка (10 годин)

Теоретична частина. Конфлікти у спортивній команді, чинники їх виникнення та засоби вирішення. Психорегуляція в спортивній діяльності, її завдання і шляхи проведення.

Практична частина. Виконання вправ на розвиток комунікативних якостей вихованця. Виконання вправ на підвищення впевненості у своїх силах. Виконання вправ на формування морально - вольових якостей вихованця. Виконання вправ на формування мотивації до перемоги. Виконання вправ на тренування концентрації уваги. Виконання вправ на розвиток вміння регулювати психічні стани.

Основи самомасажу (8 годин)

Теоретична частина. Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини (шкіру, м'язи, суглоби, сухожилля, кровоносну, лімфатичну та нервову системи). Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу (тренувальний, попереджувальний, відновлюваний). основи лікувального масажу. Протипоказання до масажу.

Практична частина. масаж своєму партнеру перед та після змагань.

Виконання вправ на розслаблення. Отримання масажних процедур

Контроль і самоконтроль у процесі занять (4 години)

Теоретична частина. Контроль за пульсом, індекс Руф'є. Артеріальний тиск і артеріальний пульс. Запис результатів самоконтролю в щоденник. Розклад дня, харчування та питний режим.

Загальна фізична підготовка (30 годин)

Загальнорозвиваючі вправи (10 годин)

Теоретична частина. Значення загальнорозвиваючих вправ на заняттях. Застосовування загальнорозвиваючих вправ. Класифікація загальнорозвиваючих вправ за анатомічним принципом.

Практична частина. Вправи для розвитку м'язів ший. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу. Вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок. Вправи для розвитку м'язів грудей. Вправи для розвитку м'язів спини. Вправи для розвитку м'язів черевного преса. Вправи для розвитку м'язів преса і тулуба.

Вправи для розвитку м'язів ніг. Виконання вправ з гімнастичною палкою, скакалкою тощо.

Легко атлетичні вправи (20 годин)

Теоретична частина. Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація легкоатлетичних вправ. Дихання під час бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання. Положення тулуба, ніг, рук, голови у спортивної ходьби. Дихання під час ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби. Дистанції бар'єрного бігу. Конструкція бар'єра. Розміри бар'єра.

Практична частина. Відпрацювання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Відпрацювання техніки спринту. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Відпрацювання техніки стрибків у висоту. Відпрацювання техніки подолання перешкод. Виконання спеціальних вправ що забезпечують розвиток фізичних якостей. Відпрацювання техніки естафетного бігу. Відпрацювання вправ на розвиток стрибучості: стрибки вбік і через гімнастичну лаву на одній та двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носків; 12 стрибки на місці з підтягуванням ніг до грудей, стрибки з прогинанням назад (можна з перешкодою; біг і стрибки по сходинках або вгору в заданому ритмі та темпі.

Спеціальна фізична підготовка (35 годин)

Теоретична частина. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини: структура м'язів, м'язова маса, внутрішньо м'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів. Засоби вдосконалення сили.

Практична частина. Виконання вправ на вдосконалення; гнучкості, спритності, швидкості, сили, координаційних здібностей (внутрішньо м'язової координації, міжм'язової координації), витривалості. швидкісно-силових якостей. Виконання вправ на формування ударної поверхні кулака та стопи.

Виконання вправ з обтяженням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо). Виконання вправ з обтяженням маси

предметів (гири, гантелі тощо). Виконання вправ з обтяженням опором (опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, самоопір тощо). Виконання комбінованих вправ. Медитація.

Таблиця 3.1.

**Параметри тренувальних навантажень на заняттях з одноборств
спрямованих на розвиток швидкості під час колового тренування**

Показники тренувального навантаження	Оптимальна величина навантаження	Фізіологічні вказівки
Кількість станцій в одному колі	6–8 станцій	Величина пульсу не вище $160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$
Інтенсивність Вправи	95–100%	
Зовнішній опір	20–50% від max	Витрати енергії не повинні перевищувати ємкості запасів АТФ в організмі спортсмена, щоб не допускати інтенсифікації процесів анаеробного гліколізу
Тривалість вправи	3–8 с	
Інтервали Відпочинку	2–4хв (активний)	Треба забезпечити збереження нормального кислотно-лужної рівноваги крові (рН 7,25– 7,36). Повторне виконання вправ при відновленні пульсу до $90 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$
Інтервал відпочинку між тренуваннями	3–4 дня (при коротких тренуваннях до 40–60 хв – 1–2 дні)	

Техніко-тактична підготовка (60 годин)

Теоретична частина. Класифікація та термінологія технічних прийомів в боротьби. Стратегія й тактика поєдинку. Роль технічних дій у спортивній боротьбі. Основні положення боротьбиістів: ритуал, стійка, захвати, пересування, падіння, виведення з рівноваги, заборонені прийоми та захвати; права та обов'язки учасників змагань.

Практична частина. Вдосконалення виконання стійок, кидків, блоків, захватів, утримань, підсічок, техніки пересування, техніки виведення з рівноваги, техніки падіння (табл. 3.1).

Дихальні вправи (7 годин)

Теоретична частина. Види дихальних вправ. Вплив дихальних вправ на систему організму.

Практична частина. Ознайомлення студентів з видами дихальних вправ. Принцип виконання вправ. Поетапне виконання дихальних вправ під час тренування. Виконання дихальних вправ за методикою Ф.Т. Ткачовим.

Рухливі, пізнавальні, розвивальні ігри (20 годин)

Теоретична частина. Поняття про ігри та естафети. Знання про командну та індивідуальну гру. Правила ігор та естафет. Правила поведінки під час проведення ігор.

Практична частина. Рухливі ігри та естафети (з предметами та без). Рухливі ігри та естафети з подоланням перешкод Розбір проведених ігор футбол, волейбол, баскетбол тощо). Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру; спеціально – прикладного характеру; з техніко – тактичним ухилом (з елементами підсічи, зачепів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей). Усунення помилок.

Складання контрольних нормативів (6 годин)

Практична частина. Вхідна, поточна та вихідна діагностики фізичної підготовленості студентів. Виконання атестаційно – екзаменаційної програми

Екскурсії, конкурси, свята, змагання (24 години)

Практична частина. Проведення родинних свят, пізнавально-ігрових програм, конкурсів. Екскурсії до музеїв рідного краю. Зустрічі з почесними та видатними громадянами міста. Відвідування театрів, кінотеатрів, концертів. Участь у змаганнях.

Підсумкове заняття (2 години)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Відзначення кращих студентів

Студенти повинні знати:

- техніку безпеки під час проведення занять в спортивному залі та на спортивних майданчиках;
- основні вимоги до одягу і взуття;
- класифікацію основних груп технічних прийомів в боротьби;
- основи першої домедичної допомоги;
- послідовність і техніку виконання загальнорозвивальних і спеціальних вправ;
- види дихальних вправ;
- права та обов'язки учасників змагань;
- правила проведення рухливих ігор та естафет;

Студенти повинні уміти виконувати:

- дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
- організуючі вправи;
- загальнорозвивальні вправи;
- вправи з предметами;
- акробатичні вправи;
- легко атлетичні вправи;
- вправи для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили та швидкісно – силових якостей;
- програму: жовтого поясу (5 КЮ); оранжевого поясу (4 КЮ); зеленого поясу (3 КЮ).

Основна частина тренування включала вивчення та закріплення елементарних техніко-тактичних дій з подальшим удосконаленням навичок боротьби.

Базові знання, які були основою при вивченні початкових технічних дій у одноборств були наступні:

Основою будь-якої технічної дії є стійка («сисей») та захоплення. Захоплення – *односторонні* (за одну сторону): прямі, коли при власній правій стійці атакуючий захоплює правий бік суперника, і односторонні зворотні.

Правою рукою захоплюють лівий комір куртки партнера приблизно на висоті грудей. Великий палець знаходиться зсередини, решта – поверх куртки. Ребро мізинця спрямовано вниз. Захоплюють комір куртки безіменним і середнім пальцями; великий і вказівний пальці захоплюють комір куртки. Ліва рука виконує захоплення мізинцем, безіменним і середнім пальцями за рукав під ліктем і збирає тканину в кілька складок. Вказівний і великий пальці захоплюють тканину лише трохи. Обидва лікті вказують вниз. Обидві пахви прикриті лише злегка.

Двосторонні (за різнойменні сторони суперника) – дальні (за кінці рукавів, за лікті), середні (за відвороти, за пояс спереду), ближні (на спині, зверху або знизу, обхватом голови).

Стійки:

Пряма стійка. Природне положення тіла – ноги на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передніх частинах стоп, коліна і плечі розслаблені (рис 1). У захисному положенні ноги повинні бути широко розставлені, центр тяжіння знаходиться внизу, ноги зігнуті в колінах, а тулуб нахилений вперед.

Стійки: лівостороння – ліва нога приблизно на 60 см попереду правої. Відстань між ногами близько 75 см;
Правостороння – права нога попереду. Відстань між ногами близько 75 см, коліна зігнуті і таз трохи опущений вниз.

Техніка боротьби в стійці: дистанції; пересування; повороти; виведення.

Дистанція визначається в основному захопленням. Всього дистанцій п'ять:

- далека дистанція - борці захоплюють тільки руки або рукава;
- середня дистанція - борці захоплюють одяг на передній частині корпусу;
- ближня дистанція - борці захоплюють одяг на спині;
- дистанція впритул - борці обхоплюють корпус і притискають його до

свого корпусу.

Пересуватися рекомендується двома способами:

- а) звичайними кроками;
- б) під крокуванням.

Існує вісім напрямків кроку вперед, вперед-у бік, у бік, назад-в сторону, назад-по діагоналі, під крокування, вперед-по діагоналі. Крокуючи звичайним кроком, учень більш тривалий час залишається в одно опірному положенні, так як вільна нога проходить три положення: заднього кроку, вертикалі, переднього кроку. У момент одно опірного положення вага тіла припадає на опірну ногу, площа опори зменшується, що призводить до легкого виведення з рівноваги. При пересуванні під крокуванням стійкість учня вища.

Повороти.

Повернутись до супротивника: боком, спиною, грудьми. Головна вимога при виконанні поворотів – це збереження основної стійки.

Виведення вперед має три способи:

1) основний (класичний) – двома руками з класичного захоплення, коли обидві руки тягнуть паралельно татамі, повертаючись долонями вниз, лікті розводяться в сторони. Ривок вперед з одночасним розведенням ліктів і поворотом кистей сприяє руйнуванню захисного захоплення супротивника, особливо якщо захоплення за відворот виконаний знизу руки супротивника. Вихід з рівноваги відбувається через дві ноги;

2) виведення вперед однією рукою. Захоплення може бути виконане як за рукав, так і за відворот. При цьому виведенні супротивнику легко захищатися вільною рукою;

3) виведення вперед нависаючи може виконуватися з різними захопленнями, у тому числі і одним. Нависаючи на захоплення або частину тіла, використовуючи свою власну вагу.

Виведення назад може бути виконане 4-ма способами:

1) основний, класичний – виведення назад двома руками з класичного захоплення, коли обидві руки обережно штовхають суперника назад паралельно татамі, руйнуючи захисне захоплення суперника. Виведення відбувається через п'яти;

2) виведення назад скручуванням тулуба навколо поздовжньої осі. Виконується способом «тягни-штовхай» з кроком вперед і поштовхом суперника назад;

3) виведення назад, нависаючи і заводячи руку за спину суперника. У цьому випадку відбувається сід на п'яти. Такий рух руками доповнюється поштовхом суперника назад і кроком вперед;

4) виведення назад, збиваючи тулубом, відбувається за рахунок різноспрямованої взаємодії сил тулуба і рук.

Виведення у бік може бути виконано трьома способами:

1) основний, класичний спосіб, виведення у бік двома руками. У цьому способі захопленням за рукав прикладається зусилля вниз-у бік до татамі під кутом 45 градусів. Виведення відбувається через зовнішню частину однієї ноги;

2) виведення в бік, нависаючи однією рукою, коли сила виведення спрямована суворо вниз;

3) виведення у бік витискуванням ліктя суперника до грудей виповнюються за рахунок протилежного докладання сил двома руками з класичного захоплення.

Виведення вперед-у бік може бути виконано трьома способами:

1) класичний – виведення вперед у бік двома руками підвертаючи по вертикальному колу;

2) виведення вперед у бік однією рукою. Захоплення виконується за частину тіла, а сила виведення спрямована строго вниз;

3) виведення вперед у бік двома руками, підвертаючи по горизонтальному колу. По відношенню до основного способу змінено напрямок зусилля захопленням за рукав. Тягова рука виконує тягу до плеча, як при виведенні вперед.

Захисні дії: звільнення від захоплень, блокуючи захоплення:

зустрічати руку суперника двома руками ближче до кисті. Захопивши руку суперника двома руками за зап'ястя, відводячи одночасно руки від себе, звільнитися від захоплення суперника.

Захисні дії при захопленні рукава: поставити вільну руку поряд з місцем захоплення і різко потягнувши захоплену руку до себе, ліквідувати захоплення супротивника.

При захопленні зап'ястя руки: повернути її в бік великого пальця та звільнитися від захоплення. Напрямок руху захопленої руки – в ту сторону, де немає пальців.

Техніка боротьби в стійці та в партері (сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки).

Техніка боротьби у партері: утримання в партері та вихід з нього.

Утримання збоку. Учень лежить спиною на килимі. Сісти на килим біля його правого боку обличчям до його голови і захопити правою рукою голову супротивника, а лівою його праву руку під пахву. Свою голову сильно нахилити вперед, ліву ногу поставити на килим так, щоб ліве стегно було перпендикулярно тулубу супротивника.

Праву ногу витягнути вперед. Кистями обох рук захопити одяг супротивника на правому плечі. Щоб противник не зміг перекинути нападаючого через себе, потрібно, притискаючись верхньою частиною свого правого боку до боку і грудей супротивника, сісти на килим можливо далі від нього. Прийом можна проводити так, щоб кистю правої руки з під голови супротивника захопити свою праву ногу за стегно біля коліна або тією ж рукою обхопити не голову супротивника, а його тулуб.

Зворотне утримання збоку.

Учень лежить на спині. Сісти біля його правого боку обличчям до ніг. Правою рукою захопити праву руку супротивника під пахву, а лівою обхопити його тулуб зверху на лінії грудей. Праву ногу витягнути вправо-назад, а ліву вздовж тіла супротивника, стопою у бік його ніг. Щільно притискаючи до грудей і правого боку супротивника своїм лівим боком і спиною, намагайтеся відсунути свої сідниці як умога далі від супротивника.

Засоби, які використовувались для засвоєння способів самострахування:

Вправи для вивчення навичок падіння на спину.

1. Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти на спину, підборіддя притиснути до грудей, зігнути ноги в колінах, руки витягнути уздовж тулуба долонями вниз. Підняти руки і зробити ними удар по килиму.

2. Падіння на спину з положення сидячи. Сідаючи на килим, піджати ноги, притиснути підборіддя до грудей і витягнути руки вперед. Зробити переكات назад в угрупованні. У момент торкання килима лопатками вдарити по ньому руками. У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом.

3. Падіння на спину з положення присідання. Прийняти положення присідання, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим ближче до п'ят і, не припиняючи руху, зробити переكات на спину, закінчивши його ударом руками про килиму.

4. Падіння на спину з положення о. с. Стати в о. с, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Плавнo перейти до положення присідання і виконати переكات з ударом руками про килиму.

Вправи для вивчення падіння на бік.

1. Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягнути її до грудей. Ліву стопу поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба.

2. Падіння на бік з положення присідання. Прийняти положення повного присідання, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею ближче до праві п'яти і виконати перекат на правий бік. Виконувати вправу в обидві сторони, звертаючи увагу на плавність переходу від сидячого положення до перекаату і фіксацію кінцевого стану.

3. Падіння на бік з положення о. с. Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не припиняючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою і лівою рукою. Виконувати вправу в обидві сторони.

Ті ж самі дії виконують при вивченні техніки самострахування з лівої стійки.

Вправи для вивчення падіння вперед на руки.

1. При падінні вперед на кисті рук з положення стійки на колінах. Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку сповільнити, а потім призупинити падіння і лягти на килим. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за спиною.

Падіння вперед на кисті рук з положення о. с. Стоячи в о. с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти вперед

Засоби, які використовувались для розвитку фізичних якостей:

Вправи для розвитку швидкості

Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині заняття, тобто до відчуття втоми. Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині.

Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати краще з найпростіших. Дозування вправ – індивідуальне..

Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей

1. Імітаційні вправи: а) «імітація вивчених базових технічних дій у стійці та партері»; б) «імітація виведення супротивника»; в) «імітація пересування».

2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів технічних дій на швидкість): «вправи на випередження», «виконання зустрічних і повторних атак» [12, 23].

Загальні вправи для розвитку спритності зокрема такі, як: «перекиди вперед, назад, убік (управо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера або згорнуту мату; переворот уперед; те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону». Значно сприяють розвитку спритності також: «ігри-борця, (і вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук тощо) та з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча в парах і трійках двома та однією рукою; ловіння м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна з в. п. стоячи, сидячи або лежачи на спині чи на грудях)» [23, 25].

Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей учнів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості

Спеціальну витривалість удосконалюють за рахунок навантаження, що учень одержує під час заняття, а також при закріпленні техніки боротьби (з відповідною інтенсивністю й обсягом). Розвиткові спеціальної витривалості сприяє застосування рівномірного, повторного, інтервального та змінного методів. Останні два методи використовують у тій частині уроку чи заняття, де навантаження найбільш інтенсивні. Після 3–5 хв. інтенсивної роботи роблять 1–2-хвилинний відпочинок або знижують інтенсивність. З метою розвитку витривалості, слід виконувати роботу до граничної втоми. На кожному уроці навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості та рівню фізичного здоров'я учнів. Загальна витривалість сприяє розвитку спеціальної (за принципом переносу якостей). Отже, і для розвитку спеціальної витривалості корисні спортивні ігри; біг на

середині дистанції та кроси в перемінному темпі і короткими ривками; «Борцівське регбі» (пересування на колінах з боротьбою за набивний м'яч).

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості у спортивній боротьбі належать вправи: «для опанування борцівського мосту: розкачування на мосту вперед і назад; те саме з поворотом голови вправо і вліво; забігання довкола голови вліво і вправо» [16].

3.2. Зміни фізичного здоров'я студентів після застосування авторської методики оздоровчих занять з східних одноборств

Аналіз рівня фізичного розвитку у студентів використовується з метою оцінки ефективності застосування різних форм фізичного виховання у продовж навчального дня, а також впливу навчальної діяльності на стан здоров'я студентів (Рис.3.2.). Протягом року показники фізичного стану можуть змінюватися. Це відбувається за рахунок природного зростання юнаків та дівчат, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на навчальну діяльність.

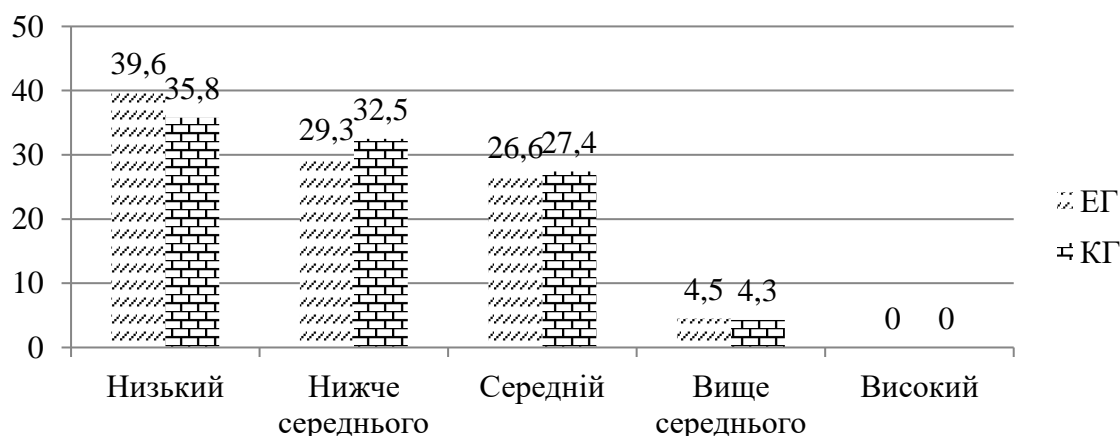


Рис. 3.2. Розподіл студентів за РСЗ до педагогічного експерименту:

Для вивчення впливу навчальної діяльності та визначення ефективності застосування засобів східних одноборств на фізичний стан студентів за допомогою методики Г.Л. Апанасенко в обох групах було проведено контрольні вимірювання. Дані, відображені в рис 3.2., демонструють у

студентів ЕГ та КГ до педагогічного експерименту не виявлено студентів з високим рівнем фізичного здоров'я. Так наприклад, у студентів до педагогічного експерименту переважає нижче за середній РСЗ у ЕГ 29,3 % учнів, а в КГ – 32,5 %.

Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої роботи вплинуло на підвищення рівня рухової активності в ЕГ, студенти якої відвідували заняття з елементами східних одноборств вірогідно підвищили рівень фізичного здоров'я. В експериментальній групі у порівнянні з групою контрольною, ми відзначали статистично вірогідні зміни рівня фізичного здоров'я (див. рис. 3.3). Результати педагогічного експерименту свідчать про збільшення учнів ЕГ з середнім РФЗ - 42,5 %, а КГ лише - 36,4 %. Варто відмітити, що після педагогічного експерименту в КГ з вище середнім та високим РФЗ не спостерігається, тоді як у учнів ЕГ їх частка складає – 7,0 %.

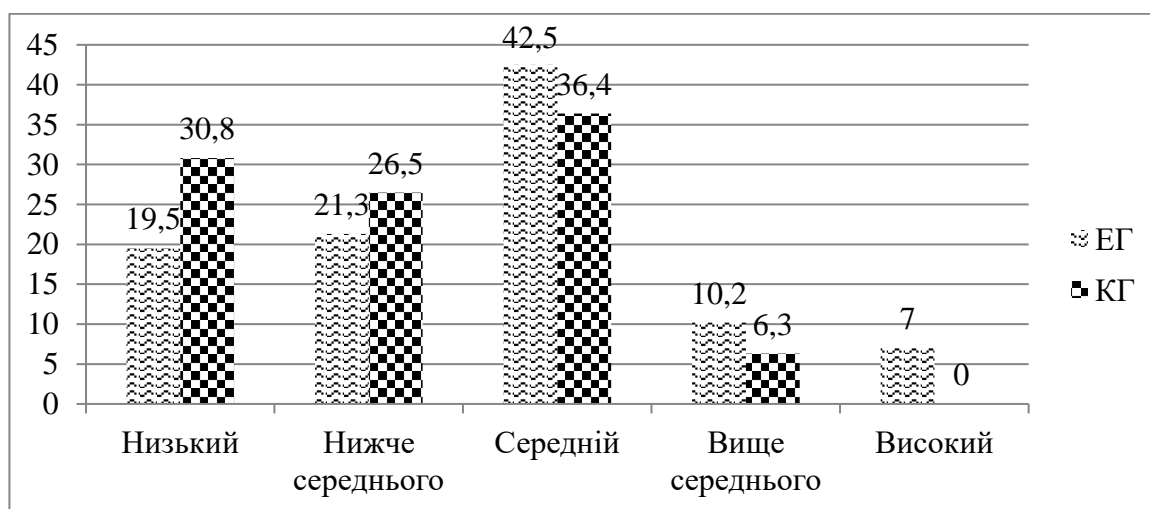


Рис. 3.3. Розподіл студентів за РФЗ після педагогічного експерименту:

Про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять свідчить покращення життєвого, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона у учнів ЕГ на відміну від учнів КГ (табл. 3.2). У студентів ЕГ під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами східних одноборств під час секційних занять в ЗВО виявлено позитивну динаміку показників життєвого і силового індексів та Індексу Руф'є, порівняно з студентами КГ на основі критерію Ст'юдента

($p < 0,05$). На нашу думку відбулось за рахунок покращення антропометричних показників (зменшення ваги тіла, збільшення ЖЄЛ, зростання результатів динамометрії кисті) та функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Як показують результати експериментального дослідження, у студентів ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ ($p < 0,05$) (табл. 3.2). На початку експерименту у студентів ЕГ життєвий індекс становив $52,8 \pm 1,2$ ум. од, а в кінці – $59,6 \pm 1,4$ ум. од. (збільшився на 12,9%), у студентів КГ спостерігаються статистично вірогідне зменшення даного індексу, порівняно з початковими результатами дослідженнями ($p < 0,05$).

Таблиця 3.2

Динаміка складових фізичного здоров'я студентів ЕГ та КГ

		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
ЕГ	I	52,8	1,82	32,8	1,42	85,2	2,40	10,8	0,35
КГ	I	53,4	1,40	33,6	1,19	74,1	0,93	9,7	0,20
Різниця (%)									
ЕГ	II	59,6*	1,99	45,6	1,23	81,4	1,58	9,1*	0,34
КГ	II	50,1*	1,43	36,9	0,99	83,2	1,27	9,9	0,41
Різниця (%)									

* статистична вірогідна різниця між початковими та кінцевими показниками у груповій виборці на рівні ($p < 0,05$).

Слід відмітити, що середньостатистичні показники проби Руф'є у студентів ЕГ після експерименту значно відрізнялись від показників КГ. Наприкінці експерименту у студентів КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився, тоді як у студентів ЕГ, які займалися за розробленою

експериментальною методикою, цей показник покращується на 15,7 % ($p < 0,05$). Що вказує на кращу адаптацію кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення у студентів ЕГ (див. табл. 3.2). На початку експерименту у ЕГ силовий індекс становив $32,8 \pm 1,42$ ум. од, а в кінці – $45,6 \pm 1,23$ ум. од. У студентів ЕГ, які займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями у відповідності до вимог запропонованої методики, істотні зміни відбулись у показнику індексу Робінсона порівняно з студентами КГ. При дослідженні фізіометричних показників студентів, а саме: ЖЄЛ та сили кисті провідної руки, після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між студентами обох груп.

Таблиця 3.3

**Результати тестування студентів за основними параметрами
фізичного розвитку, $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	Група		
		до	після
ЖЄЛ, мл	ЕГ	1717,6 \pm 35,2	2058,8 \pm 33,8*,**
	КГ	1778,0 \pm 35,2	1866,0 \pm 39,7 *
Сила кисті, кг	ЕГ	16,3 \pm 0,3	24,4 \pm 0,3*,**
	КГ	15,1 \pm 0,3	18,6 \pm 0,3*
Проба Генчі	ЕГ	25,9 \pm 0,3	35,4 \pm 0,3*
	КГ	26,1 \pm 0,3	29,2 \pm 0,3*,**
Проба Штанге	ЕГ	32,7 \pm 0,3	43,3 \pm 0,3*,**
	КГ	32,5 \pm 0,3	37,1 \pm 0,3*

Примітки: * – відмінність між показниками порівняно з первинним обстеженням статистично достовірна при $p < 0,05$; ** – статистично достовірна різниця після експерименту показника ЕГ порівняно з показником КГ відповідно ($p < 0,05$).

Показник ЖЄЛ у студентів ЕГ від початку експерименту значно поліпшився на відміну від студентів КГ. Так, ЖЄЛ за період занять збільшилась

на 19,8 %, у студентів КГ спостерігається підвищення даного показника від $1778,0 \pm 35,2$ мл. до $1866,0 \pm 39,7$ мл. (рис. 3.3, табл 3.3).

Встановлено, до експерименту в представників обох груп показник сили кисті суттєво не відрізнявся ($p > 0,05$). У результаті застосування розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами східних единоборств відбулись достовірні зміни в показнику, що охарактеризував силу кисті провідної руки. Так, середня величина сили кисті провідної руки у ЕГ достовірно збільшилась на 49,7 % ($t = 2,08$; $p < 0,05$), у порівнянні з КГ – 23,2%.

Показники ортостатичних проб характеризуються вірогідною різницею у учнів ЕГ та КГ після експерименту. Збільшення показників проби Штанге, проби Генчі та ЖЄЛ пояснюється тим, що у процесі оздоровчих занять з учнями ЕГ використовували навантаження з аеробною та анаеробно-аеробною спрямованістю (див. табл. 3.3, рис 3.4).

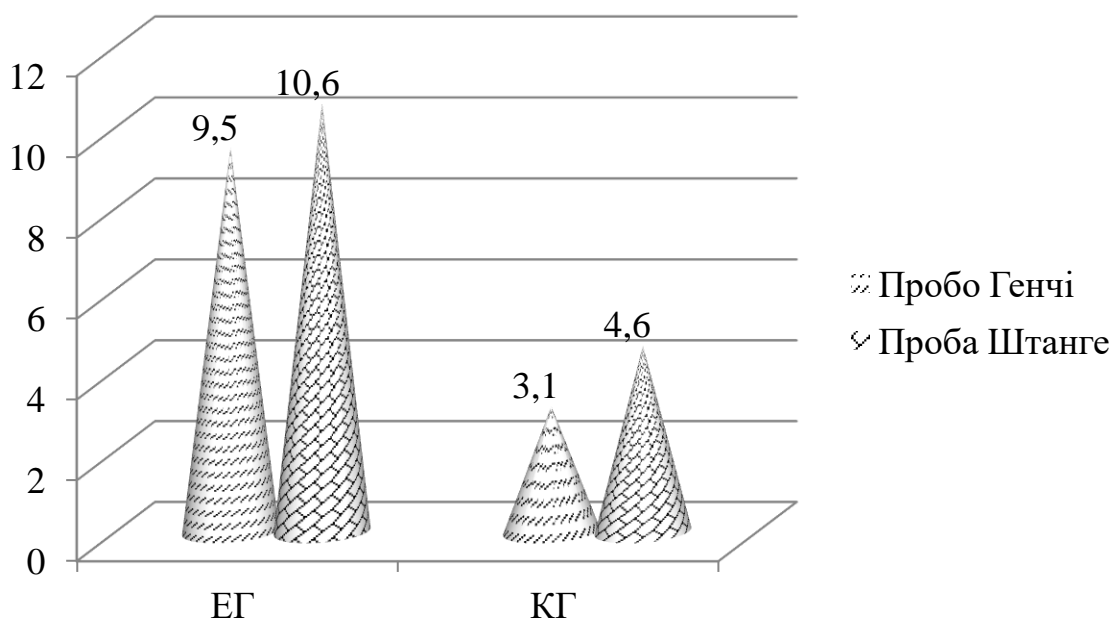


Рис. 3.4. Динаміка ортостатичних проб студентів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту.

3.3. Оцінка зміни рівня розвитку фізичних якостей та рівня рухової активності студентів під впливом занять з східних одноборств

Результати показників фізичних студентів експериментальної і контрольної груп і їх зміни представлені в таблицях 3.4, 3.5. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у студентів за період педагогічного експерименту показники рівня розвитку фізичної підготовленості зросли як в експериментальній, так і в контрольній групі, але зростання в кожній із них мало свої особливості.. Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп після проведення педагогічного експерименту представлені в таблиці 3.4. і 3.5. Констатували, що найбільшого позитивного впливу зазнали біг 100 метрів та показники тестового випробування - згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги. На цій підставі можна зробити висновок про всебічний позитивний вплив фізичних вправ на фізичну підготовленість студентів.

Таблиця 3.4.

Зміни показників фізичної підготовленості студентів контрольної групи протягом навчального року

Показники	На початку року	В кінці року	Покращення у %
Стрибок удовжину з місця, (см)	168,6±0,31	172,5±0,30	2,1
Згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги (кількість разів)	21,1±0,13	25,1±0,10	18,9
Човниковій біг 4x9 м,с.	11,0±0,9	10,7±0,9	2,7
Піднімання тулубу з положення сидячі в положення лежачі за 1 хв, (кількість разів)	32,4±0,14	36,3±0,12	12,0
Нахил у перед з положення сидячи, см	4,2±0,17	5,2±,23	12,0
Біг 100 м.	18,4±0,013	17,0±0,011	7,6

Таблиця 3.5.

**Зміни показників фізичної підготовленості студентів
експериментальної групи протягом навчального року**

Показники	На початку року	В кінці року	Покращення у %
Стрибок удовжину з місця, (см)	169,2±0,60	181,5±0,29	7,2
Згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги (кількість разів)	22,4±0,13	28,8±0,12	28,6
Човниковій біг 4x9 м,с.	11,1±0,9	10,0±0,9	9,9
Піднімання тулубу з положення сидячі в положення лежачі за 1 хв, (кількість разів)	33,4±0,12	45,3±0,12	35,6
Нахил уперед з положення сидячи, см	4,1±0,15	6,7±0,31	63,4
Біг 100 м.	18,1±0,013	16,5±0,011	8,8

Результати виконання тесту на швидкість студентів експериментальної групи характеризуються високим приростом показників (8,8%). У контрольній групі середнє значення часу виконання тесту на швидкість після експерименту становить 17,0 с (1,4 с приріст). Різниця кінцевих даних між КГ і ЕГ є більшою в студентів експериментальної групи.

При виконанні тесту Човниковий біг 4x9 м,с. середній час на подолання відстані у студентів експериментальної групи зменшився на 1,1 с порівняно з вихідними даними і складав 10,0 с. У студентів контрольної групи середній час зменшився лише на 0,3 с і складав 10,7 с. Отже, результати з бігу на 4x9 м,с у студентів експериментальної та контрольної груп відрізняються між собою 10,0 с і 10,7 с.

Дані таблиці 3.5 відображають якісні зрушення у збільшенні силових показників експериментальної групи у межах 28,6%, зросли і результати і у

студентів КГ – 18,9%, порівнюючи з кінцевими результатами дослідження, то у відсотковому відношенні різниця складає – 9,5%. Результати перевірки фізичних якостей студентів у обох групах мають позитивну динаміку і відображені у таблиці 3.4 і 3.5. Найкращі показники виявилися після тестування силової витривалості тулуба і становили зростання у ЕГ в межах 35,6%. Найменшими були покращення результатів у тесті стрибок у довжину, так позитивні зрушення у експериментальній групі спостерігаються у межах 7,2%, а в КГ – 2,1 % відповідно.

Наші дослідження показують, що фізична підготовленість студентів перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності. Тому, для об'єктивного обґрунтування впливу знять з одноборств, нами проведений аналіз змін показників рухової активності (за методикою О.С. Куца,1993) студентів експериментальних груп методом зіставлення вихідних даних і отриманих при завершенні педагогічного експерименту.

Реалізація експериментальної методики занять, в якій передбачалося проведення занять зі спортивною спрямованістю і удосконаленням «відстаючих» фізичних якостей в експериментальній групі значно збільшила обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності. За час карантину студенти виконували домашні самостійні завдання та вимірювали рівень рухової активності самостійно.

Загалом після проведення педагогічного експерименту обсяг загальної рухової активності у студентів експериментальної групи достовірно підвищився на 8,7 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності підвищився – на 20,6 %, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося, що підтверджує необхідність та актуальність підвищення мотивації студентів різними видами одноборств до рухової діяльності особливо в період карантину. Обсяг загальної рухової активності студентів КГ зменшується на 0,5%, а фізкультурно-оздоровчої на 1,4% (рис. 3.5.)

**Динаміка рухової активності студентів експериментальних груп
за 2019 – 2020 навчальний рік**

Показники рухової активності	Групи	Етапи пед. експерт.	$Mx \pm Smx$	P
Загальна рухова активність (у %)	ЕГ	початок	19,5 0,38	< 0,001
		кінець	21,2 0,52	
	КГ	початок	19,1 0,38	>0,5
		кінець	19,0 0,52	
Фізкультурно – оздоровча рухова активність (у %)	ЕГ	початок	13,6 0,23	< 0,001
		кінець	16,4 0,32	
	КГ	початок	13,8 0,34	>0,5
		кінець	13,6 0,29	

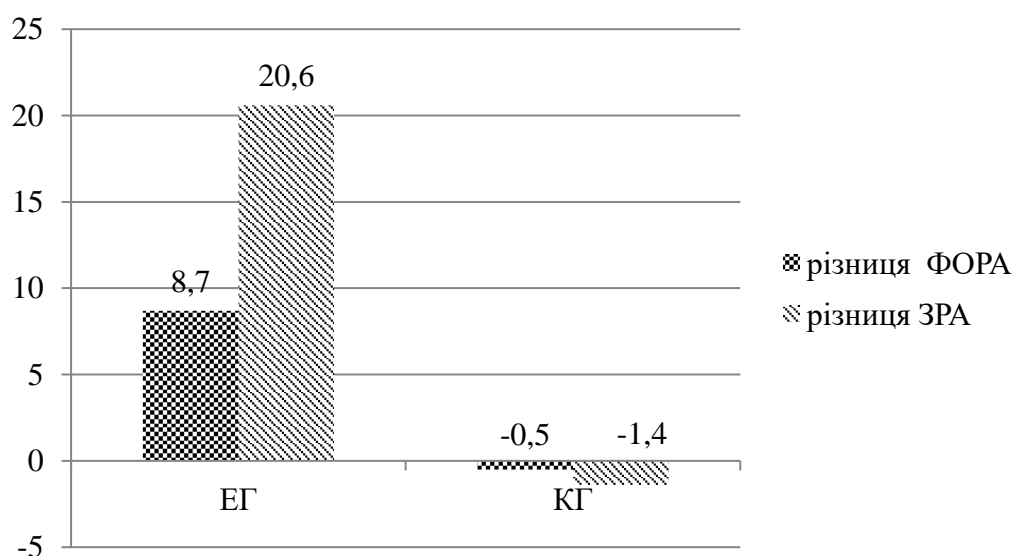


Рис. 3.5. Різниця обсягу загальної рухової активності та фізкультурно-оздоровчої між ЕГ студентів та КГ студентів.

Контрольні вимірювання і оцінка рухової активності на основі регіональних оцінювальних таблиць [58] на кінцевому етапі педагогічного експерименту свідчать про те, що більшість студентів експериментальної групи мають високий рівень рухової активності.

Значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створило суттєву основу для успішного вирішення завдань з підвищення фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Висновки до розділу 3.

1. Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої роботи вплинуло на підвищення рівня рухової активності в ЕГ, студенти якої відвідували заняття з елементами східних одноборств вірогідно підвищили рівень фізичного здоров'я. В експериментальній групі у порівнянні з групою контрольною, ми відзначали статистично вірогідні зміни рівня фізичного здоров'я (див. рис. 3.3). Результати педагогічного експерименту свідчать про збільшення учнів ЕГ з середнім РФЗ - 42,5 %, а КГ лише - 36,4 %. Варто відмітити, що після педагогічного експерименту в КГ з вище середнім та високим РФЗ не спостерігається, тоді як у учнів ЕГ їх частка складає – 7,0 %.

2. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у студентів за період педагогічного експерименту показники рівня розвитку фізичної підготовленості зросли як в експериментальній, так і в контрольній групі, але зростання в кожній із них мало свої особливості. Результати виконання тесту на швидкість студентів експериментальної групи характеризуються високим приростом показників (8,8%). У контрольній групі середнє значення часу виконання тесту на швидкість після експерименту становить 17,0 с (1,4 с приріст). Різниця кінцевих даних між КГ і ЕГ є більшою в студентів експериментальної групи.

3. При виконанні тесту Човниковий біг 4x9 м,с. середній час на подолання відстані у студентів експериментальної групи зменшився на 1,1 с порівняно з вихідними даними і складав 10,0 с. У студентів контрольної групи середній час зменшився лише на 0,3 с і складав 10,7 с. Отже, результати з бігу на 4x9 м,с у студентів експериментальної та контрольної груп відрізняються між собою 10,0 с і 10,7 с.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Розроблено експериментальну методику оздоровчих занять з елементами східних единоборств для студентів 1-2 курсу експериментальної групи (216 годин на рік 1-2- й рік – основний рівень, 6 годин на тиждень). Мета занять – зміцнення фізичного та психічного здоров'я, досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня техніко – тактичної підготовки у боротьби, досягнення спортивних результатів у міських, регіональних, Всеукраїнських, змаганнях.

2. Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої роботи вплинуло на підвищення рівня рухової активності в ЕГ, студенти якої відвідували заняття з елементами східних единоборств вірогідно підвищили рівень фізичного здоров'я. В експериментальній групі у порівнянні з групою контрольною, ми відзначали статистично вірогідні зміни рівня фізичного здоров'я (див. рис. 3.3). Результати педагогічного експерименту свідчать про збільшення учнів ЕГ з середнім РФЗ - 42,5 %, а КГ лише - 36,4 %.

3. Після педагогічного експерименту в КГ з вище середнім та високим РФЗ не спостерігається, тоді як у учнів ЕГ їх частка складає – 7,0 %. Встановлено, до експерименту в представників обох груп показник сили кисті суттєво не відрізнявся ($p > 0,05$). У результаті застосування розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами східних единоборств відбулись достовірні зміни в показнику, що охарактеризував силу кисті провідної руки. Так, середня величина сили кисті провідної руки у ЕГ достовірно збільшилась на 49,7 % ($t=2,08$; $p < 0,05$), у порівнянні з КГ – 23,2%.

4. Показники ортостатичних проб характеризуються вірогідною різницею у учнів ЕГ та КГ після експерименту. Збільшення показників проби Штанге, проби Генчі та ЖЄЛ пояснюється тим, що у процесі оздоровчих занять з учнями ЕГ використовували навантаження з аеробною та анаеробно-

аеробною спрямованістю Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у студентів за період педагогічного експерименту показники рівня розвитку фізичної підготовленості зросли як в експериментальній, так і в контрольній групі, але зростання в кожній із них мало свої особливості.

5. Результати виконання тесту на швидкість студентів експериментальної групи характеризуються високим приростом показників (8,8%). У контрольній групі середнє значення часу виконання тесту на швидкість після експерименту становить 17,0 с (1,4 с приріст). Різниця кінцевих даних між КГ і ЕГ є більшою в студентів експериментальної групи. При виконанні тесту Човниковий біг 4x9 м,с. середній час на подолання відстані у студентів експериментальної групи зменшився на 1,1 с порівняно з вихідними даними і склав 10,0 с. У студентів контрольної групи середній час зменшився лише на 0,3 с і склав 10,7 с. Отже, результати з бігу на 4x9 м,с у студентів експериментальної та контрольної груп відрізняються між собою 10,0 с і 10,7 с.

6. Загалом після проведення педагогічного експерименту обсяг загальної рухової активності у студентів експериментальної групи достовірно підвищився на 8,7 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності підвищився – на 20,6 %, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося, що підтверджує необхідність та актуальність підвищення мотивації студентів різними видами одноборств до рухової діяльності особливо в період карантину. Обсяг загальної рухової активності студентів КГ зменшується на 0,5%, а фізкультурно-оздоровчої на 1,4%.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для розвитку швидкісно-силових здібностей було використано наступні фізичні вправи:

1. Лежачи на спині, руки випрямлені вгору перед собою. Партнер спирається об руки спиною. З цього положення виконувати згинання і розгинання рук, використовуючи вагу партнера як обтяження.

2. Ходьба на руках: партнер тримає іншого за ноги, перший іде на руках.

3. Боротьба на руках (армреслінг).

4. Випади вперед з набивним м'ячем (3 кг).

5. Лазіння по канату (за допомогою ніг): 1) підняти ноги і затиснути канат ступнями і коліньми на висоті пояса; 2) випрямляючи ноги, підтягнутись на руках і перехопитись руками вище з гантелею (3 кг).

6. Вистрибування із глибокого присяду з набивним м'ячем (2 кг).

7. З положення лежачи на спині руки перед собою тримають гантелею (1,5 кг) встати в стійку, руки вгору і після цього знову прийняти положення лежачи на спині.

8. Піднімання прямих ніг вгору з положення лежачи на спині.

9. Стрибки через гімнастичну лаву з набивним м'ячем.

10. Перетягування канату.

11. Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на високій перекладині.

12. Вправа з гімнастичним ролик: В.п. – стійка на колінах.

Гімнастичний ролик потрібно поставити на підлогу перед собою. Випрямити руки і спертися на колесо ролика. Рухаючи його вперед, одночасно опускати тулуб до тих пір, поки не торкнетесь поверхні підлоги, повернувшись у вихідне положення зворотним рухом закінчити вправу.

13. Стрибки на скакалці.

14. Вправа з гантелею (1,5кг): Гантелю тримати обома руками, при виконанні кроку назад правою ногою, гантелю підняти до грудей (лікть вгору), приставивши праву ногу до лівої, руки опустити. Те саме на іншу ногу.

15. Вистрибування з повного присіду: вперед, назад, вправо і вліво з гантелею 1,5 кг.

16. Випад ногою вперед, руки підняти вгору з гантелею (1,5 кг). Те саме на іншу ногу.

17. В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях тримають гантелю перед грудьми;

1 – крок вліво праву ногу приставити, руки розігнути;

2 – В.п.;

3 – 4 – те саме, те саме виконувати вправо.

18. В.п. – стійка ноги нарізно, руки прямі попереду (в кожній руці гантеля вагою 1,5 кг). Розведення і зведення рук на рівні грудей.

19. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед (тримають гантелю 1,5 кг).

1 – Поворот тулуба вліво, ліву ногу підняти від підлоги 5-10 см. (носочок натягнутий); 2 – В.п.; 3 – 4 – те саме в іншу сторону.

20. В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – в стрибку з поворотом на 1800

випад вперед; 2 – В.п.;

3 – 4 – те саме в іншу сторону.

21. Піднімання рук через сторони вгору з гантелями (1,5 кг) в кожній руці.

Для удосконалення технічної підготовки у дослідженні було використано наступні фізичні вправи:

1. Взаємний захват за тулуб руками. Завдання: відірвати партнера від килима.

2. Ходіння з партнером: партнера покласти на поперек і пронести його 5 метрів, в кінці пройденого шляху виконати кидок через стегно.

3. Вправи з джгутом: взяти джгут обома руками, повернутися спиною до прикріпленого джгута, виконувати згинання і розгинання рук; підвороти з джгутом; імітація виконання кидка через спину з джгутом.
4. Імітація виконання кидків через спину та через стегно.
5. Кидки манекена.
6. У стрибку повороти таза вправо-вліво, плечі не повертати.
7. Вистрибування вгору з перекидом вперед.
8. Перший номер повертається спиною до другого номера, бере його за руки та підсідає, поклавши на спину другого номера, піднімається з партнером і несе його до визначеного місця.
9. Кидки партнера через спину.
10. Кидки партнера через стегно.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К.: 2006. – 558 с.

2. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці боротьби / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.– Випуск 6. – С. 11–15.

3. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки вединоборствах / Г. М. Арзютов, П. М.Агеев, С. В.Саенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 12. – С. 3–8

4. Апанасенко Г. Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г. Л. Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М. : 1985. – 21 с. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб : Петрополис, 1992. – 123 с.

5. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – №. 6 – С. 55 – 58.

6. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры, 1988. - №4. - С. 29

7. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – спец. Вып. С. 56-60.

8. Апанасенко Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями [Текст] / Г.Л.Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. 1985. № 10. С. 42-43.

9. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев: Здоровье, 1985. -80 с.

10. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. —1999. - № 4. — С. 21 - 26.

11. Бачериков Н. Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи / Н. Е. Бачериков, М. П. Воронцов, Э. И. Добромиль. – К., 1988. – 186 с.

12. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К. Рад. школа, 1990. – 108 с.

13. Бевзюк В. В. Зміст та методика профілактики і рухової реабілітації при порушеннях постави (метод. рек. для курсу фіз. реабілітації) / В. В. Бевзюк, С.І.Степанюк – Херсон, 2002. – 20 с.

14. Бурень Н. В. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у Вищих заставах освіти / Н. В. Бурень // Матеріали 4 міжнародної науково-практичної конференції: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 2001. – С. 65-68.

15. Васильев О.С Йога и художественная йога/ О.С. Васильев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. –С.34.

16. Вихляев Ю.Оцінка фізичної підготовленості студентів / Ю Вихляев, С. Сичов, В. Щербаченко // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Всеукр. наук.-практ.конф.-Київ,1998.-С.111.

17. Вікторов В.Г. Навчально-виховний процес у вищій школі як важлива засада формування особистості молоді людини / В.Г. Вікторов, В.В. Приходько // Формування української технічної еліти в ході викладання

суспільних наук у вищих технічних навчальних закладах України: Тези доповідей і повідомлень на всеукраїнській науково-практичній конференції 11-12 березня 2008 р. – Дніпропетровськ: ПДАБА, 2008. – С. 137 – 140.

18. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.

19. Волков В. Формування структури професійних здібностей студентів закладів вищої освіти в процесі фізичної підготовки / Володимир Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць № 1. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського. – 2007. – С. 3–6.

20. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.

21. Гореленко О. С. Формування у студентів ВНЗ культури здоров'я як складової частини загальної культури особистості / О. С. Гореленко // Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали Міжнар. науково-метод. конф. – Вип.1. – Луганськ: Знання, 2003. – С. 99 – 102.

22. Гаврилюк В. О. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В. О. Гаврилюк, Ф. Г. Панасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2012. – 5(1) – С. 7–11

23. Горцев П. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / П. Горцев. - М.: Вече, 2001. – 319 с.

24. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. - № 2. - Донецьк, Дон.НУ, 2004. - С. 145-149.

25. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во Рута, 2009. - 594 с.

26. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

27. . Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: Учебное пособие / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афонина. – Тула: Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

28. Дубогай Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.

29. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой боротьби: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с

30. Дылян Г. Д. Современные образовательные технологии физической культуры и спорта: сборник научных статей / под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко // «Технология оздоровительной физической культуры». – Минск : БГУФК, 2007. – 132 с.

31. Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И.П. Должункова - Москва, 1991. – 22 с.

32. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – Вип. 22. – С. 23 –27.

33. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : [спец.] 24.00.02.

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – Л., 2003. – 20 с.

34. Егоричев, А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Егорычев Алексей Олегович ; Росс. гос. Ун-т нефти и газа. – Яро-славль, 2005. – 317 с.

35. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание [Текст] / В.А.Ермаков. — Тула, 1996.

36. Ермакова Н.В. Здоровье студентов– комплексная социально-медицинская проблема / Н.В. Ермакова // Здоровье студентов: сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 13-14.

37. Жидких В. П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей : дис.д-ра пед. наук : 24.00.02 / Жидких Виктор Павлович. – Омск, 2000. – 47 с.

38. Завійська В. М. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Метод. рек. для викладачів, тренерів, спортсменів, студентів із спорт. секцій ВНЗ / В. М. Захвацька, С. І. Серадзька. – Л.: Видавництво Львівської комерційної академії, 2005. – 42 с.

39. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. канд. пед. наук : 24.00.02 / Завидівська Наталія Назарівна. – Л. : 2002. – 230 с.

40. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010 / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. вид-во, 2011. – №11. – 69 с.

41. Захаріна Є. А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1 – С. 64–67.

42. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів закладів вищої освіти / Є.А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук.праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8.– Т. 3. – С. 124–127.

43. Захаріна Є. А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук.праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7.– Т. 2. – С. 431–434.

44. Захаріна Є. А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1 – С. 64–67.

45. Заячук Т. В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплины «Хореография» и «Подвижные игры» : дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Заячук Татьяна Владимировна. – С-Пб, 2007. – 176 с.

46. Зварищук О. Формування цінності «Високий рівень фізичного стану» – одна із складових виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / О. Зварищук, Т. Матвійчик // Молода спортивна наука : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 11: у 5 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 207.

47. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152–156.

48. Каніщева О.П. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів з низькими адаптаційними можливостями організму / О.П. Каніщева, В.В. Мулік // Слобожанський науково-спортивний вісник.. – Харків: ХДАФК, 2009. – Вип..1. – С. – 191-195.

49. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2010 – № 1. – С. 135–138.

50. Кетельхут Р. Борьба для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – М. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.

51. Клименко В. А. Двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вуза : дис. к. п. н. 13.00.04

/ Клименко Василий Александрович. – Хабаровск, 2004. – 164 с.

52. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді / О. Кожухівський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні : зб. наук. праць. – Житомир, 2002. – С. 191–194.

53. Колодницький Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницький, В. С. Кузнецов. – М. : Изд-во Дрофа, 2004. – 96 с.

54. Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С. 46–50.

55. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30–33.

56. Коробко С.В. Борьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С.В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Ма- тер. міжнар. наук.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299-300.

57. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

58. Куц А. С. Должные нормы физического развития и двигательной подготовленности взрослого населения. - Винница: ВГПИ, 1987. - 47 с.

59. Лазоренко С. А. Рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти Сумської області / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали X Всеукр. наук.-

практ. конф. – Суми, 2010. – С. 36–39.

60. Лазоренко С. А. Взаємозв'язо кфізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі юних борців / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф. – Суми, 2006. – С. 445–448.

61. Лазоренко С. А. Динаміка рухової активності студентів під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2011. – С. 89–95.

62. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности: Дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Леготкин. – Чайковский, 2004. – 181 с. 11.

63. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: Дис. ... канд. пед. наук: / С.А. Литвинов. – М., 2008. – 150 с.

64. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физ. учеб. заведений. – Ч. I: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : РГАФК, 2002. – 178 с.: ил.

65. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №. 2. – С. 82–84.

66. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

67. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02

“Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Оксьом П.М. – Харків, 2008. - 21 с.

68. Палько І. М. Соціально-педагогічна служба вищого навчального закладу як суб’єкт формування здорового способу життя студентів / І. М Палько // вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2008. – С. 54–57.

69. Парфенюк І. Мотив занять фізичною культурою і спортом студентів / І. Парфенюк, Л. Парфенюк // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів, аспірантів. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. – 2009. – С. 59–60.

70. Педагогический энциклопедический словарь. – М. : Из-во «Большая Российская энциклопедия», 2003. – 528 с.

71. Пельменев В. К. Проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи на региональном уровне / В. К. Пельменев, М. Ю. Кочетков // Материалы международной научно-практической конференции «Молодёжь – науке. Актуальные проблемы теории и методик физической культуры и спорта». – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 288–290.

72. Романова В.І. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В.і. Романова, Леонова В.А. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук, праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. — Луцьк: Вид-во «Вежа» ВНУ, 2008. - Том 2.-С. 219-221.

73. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – С. 43

74. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста / Р.Т. Раевский. – Одесса: ОНПУ, 2000. – 52 с.

75. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров’я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук: спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / І.А. Салук. – Київ, 2010. – 20 с.

76. Салук І.А. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу / І.А. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2007. – [1-37].

77. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості / І.А. Салук // Теорія та методика фізичного виховання. -2008. - № 11. – С. 48-52.

78. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.

79. Степанова І.В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років. автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту / І. В. Степанова. – Львів, 2007. – 18 с.

80. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4 – С. 204 –207.

81. Сутула В. А. Теория физической культуры: научный миф или реальность? / В. А. Сутула, Г. В. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 10–14.

82. Теория и методика физической культуры : учебник / ред.. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

83. Чупанова Н. В. Педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем : дис. к.п.н. 13.00.04 / Чупанова Нина Владимировна. – Махачкала, 2000. – 219 с.

84. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139 – 143.

85. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского борьбы / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.
86. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты / А.Г. Щедрина // Теор. и практ. физ.культуры. -1989. -№4.-С. 5-7.
87. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 269 с.
88. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
89. Шулика Ю. А. Борьба. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схляхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.
90. Шулика Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А Саликов / – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.
91. Філінков В. Перспективи підвищення ролі самостійних занять з фізичного удосконалення у студентів спеціального медичного відділення/ Володимир Філінков, Тамара Лосік, Наталія Дегтярьова, Вікторія Лосік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця :Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 90–91.
92. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
93. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня фізичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич; Львівський ДУФК, Кафедра анатомії та фізіології. – Львів : Сполом, 2009. – 76 с.
94. Яременко О. О. Фізична культура як неодмінна складова формування здоров'я молоді / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 124 с.
95. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.

96. Наказ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України. [Текст] : наказ № 458 від 02.08.2005 р. // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал. – 2006. – №1. – С. 2–4.