

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

ДЗЕНЗЕЛЮК ДМИТРО ОЛЕКСІЙОВИЧ

УДК 796.012.3/4:796.814:378

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

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

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
професор кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Артюшенко Андрій Олександрович,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
професор кафедри спортивних дисциплін;

кандидат педагогічних наук, професор
Краснов Валерій Павлович,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України,
професор кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 31 травня 2019 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 30 квітня 2019 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Ж. Г. Дьоміна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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

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

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

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

На сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти різних видів спорту: спортивних ігор (Д. В. Бондарев,

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

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

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

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка на 2014–2024 рр. «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0114U003978). Дослідження є складовою частиною теми кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету на 2016–2020 рр. «Теоретико-методичні засади вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» (номер державної реєстрації 0116U004203), а також відповідає тематичному плану та загальній проблемі наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Тема дисертації затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 3 від 24.09.2015 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 6 від 28.11.2017 р.).

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

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

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

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

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

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

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання студентів.

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

Методи дослідження:

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

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

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

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо з урахуванням їх інтересів та рівня підготовленості; визначено найбільш інформативні рухові показники, що впливають на фізичний розвиток та здоров'я студентів та успішно розвиваються у процесі навчання боротьби самбо; встановлено раціональне співвідношення параметрів фізичних навантажень у процесі занять боротьбою самбо зі студентами закладів вищої освіти;

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

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

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та впровадженні методики розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо в освітній процес фізичного виховання студентів Житомирського економіко-

гуманітарного інституту «Україна» (довідка від 23 травня 2018 р.), Житомирського національного агроекологічного університету (акт від 16 січня 2017 р.), Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького (довідка від 15 травня 2018 р.), Хмельницького інституту соціальних технологій (довідка від 27 квітня 2018 р.), а також Житомирського обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту (акт від 15 лютого 2018 р.).

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

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді, під час викладання дисциплін «Теорія і методика навчання силових видів спорту і єдиноборств», «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для студентів факультетів фізичного виховання, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми [9; 17; 21; 24], проведенні експериментальних досліджень та обробки їх результатів, формулюванні висновків [3; 4; 6; 8; 10-14; 18; 20; 23; 25].

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

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

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

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (299 найменувань, з них іноземними мовами – 15) та додатків. Загальний обсяг дисертації – 245 сторінок, з яких 163 сторінки основного тексту. У тексті містяться 33 таблиці та 35 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й методи дослідження; розкрито наукову новизну й практичну значущість роботи, вказано сферу апробації результатів дослідження, подано інформацію про публікації автора, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У *першому розділі* «Сучасний стан фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України» проаналізовано, узагальнено і систематизовано дані матеріалів науково-методичної літератури, які характеризують основні тенденції та особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Визначено, що на сучасному етапі розвитку вищої освіти існує проблема вдосконалення системи фізичного виховання студентів у зв'язку з погіршенням мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, фізичної активності, рухової підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я сучасної молоді. Однією з причин означеної проблеми є недосконала законодавча база, внаслідок чого за останні роки у закладах вищої освіти відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я (І. Р. Боднар, О. М. Боярчук, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, Л. І. Іванова, Н. Л. Корж, В. М. Лисяк, А. В. Магльований, І. М. Шимечко та ін.).

Більшість студентів систематично пропускають заняття з фізичного виховання через відсутність інтересу, лінощі, незадовільні умови занять, недостатню їх спортивну орієнтованість та з інших причин. Основними передумовами недостатнього рівня здоров'я та фізичної підготовленості

студентів є знецінення соціального престижу здорового способу життя; недооцінка соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану випускників закладів загальної середньої освіти; недостатня оздоровча та прикладна спрямованість фізичного виховання; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання, слабка матеріально-спортивна база вітчизняних закладів вищої освіти, що супроводжується зниженням рухової активності та неспроможністю традиційної системи фізичного виховання задовольнити біологічну потребу молоді в русі.

Водночас встановлено, що спортивно орієнтована форма організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє підвищенню інтересу та залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами, створює передумови для покращення рівня їх здоров'я, фізичної підготовленості, забезпечує формування у них потреби у фізичному самовдосконаленні (Д. В. Бойко, Ю. М. Вихляєв, К. В. Пронтенко).

Г. М. Арзютовим, В. М. Волковим, Ф. І. Загурою, Д. Л. Ореном та ін. визначено, що спортивно орієнтована форма організації занять з використанням різних видів єдиноборств дозволяє покращити фізичний стан студентів, сприяє залученню їх до здорового способу життя та зростанню спортивної майстерності. У зв'язку з широким арсеналом техніко-тактичних дій, високою динамічністю, прикладною спрямованістю, відсутністю особливих умов для проведення занять та вимог до рівня підготовленості тих, хто займається, боротьба самбо користується популярністю серед молоді незалежно від статі. Це зумовлює необхідність дослідження питання особливостей розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо в процесі фізичного виховання.

У *другому розділі* **«Характеристика фізичного стану та фізкультурно-оздоровчих потреб і мотивів студентів закладів вищої освіти»** розкрито загальну методику дослідження; викладено результати констатувального етапу педагогічного експерименту; обґрунтовано актуальність використання засобів боротьби самбо для розвитку рухових якостей студентів у процесі фізичного виховання.

Для реалізації завдань дослідження було відібрано загальноприйнятні та апробовані сучасні методи наукових досліджень, багаторічне використання яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердило їхню адекватність, інформативність, надійність та об'єктивність. Організація та проведення теоретичного і експериментального дослідження, аналіз та інтерпретація результатів, а також упровадження їх у практику здійснювалося протягом 2008–2017 рр., впровадження у практику методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо передбачало два етапи.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримано дані щодо рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотиваційного стану студентів закладів вищої освіти.

Педагогічне тестування проводилося зі студентами різної статі упродовж п'яти років (протягом 1 семестру) за контрольними вправами і нормативами, затвердженими навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», досліджено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів та виявлено стабільне достовірне погіршення розвитку рухових якостей молоді ($P < 0,05 - 0,001$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студентів перших курсів ($X \pm m$)

Показники фізичної підготовленості	Роки дослідження					Достовірність різниці (P1–P5)
	Чоловіки (n=231)					
	2008 (n=50)	2009 (n=44)	2010 (n=53)	2011 (n=46)	2012 (n=38)	
Біг на 100 м, с	14,2±0,10	14,1±0,13	14,3±0,09	14,3±0,12	14,4±0,13	P>0,05
Підтягування на перекл., р.	11,1±0,41	10,6±0,51	10,4±0,38	9,8±0,43	9,3±0,69	P<0,05
Біг на 3000 м, с	822,4±11,23	836,7±11,16	845,5±9,81	863,1±10,40	877,9±12,59	P<0,001
	Жінки (n=206)					
	2008 (n=41)	2009 (n=42)	2010 (n=46)	2011 (n=42)	2012 (n=35)	
Біг на 100 м, с	16,8±0,12	17,0±0,10	16,9±0,09	17,0±0,11	17,1±0,13	P>0,05
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи, р.	16,3±0,82	15,6±0,71	15,1±0,57	13,9±0,64	12,8±0,87	P<0,01
Біг на 2000 м, с	725,2±8,84	744,4±9,79	767,6±9,25	791,7±9,92	806,4±10,31	P<0,001

Так, у студентів-чоловіків результати у підтягуванні достовірно погіршилися на 1,8 разу, з бігу на 3000 м – на 55,5 с; у студенток у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 3,5 разу, з бігу на 2000 м – на 1 хв 21 с. Аналіз рівня і динаміки розвитку рухових якостей студентів обох статей засвідчив відсутність її достовірного зростання протягом навчання у всіх досліджуваних вправах ($P > 0,05$) та показав, що рівень фізичної підготовленості сучасної молоді знаходиться в межах нижче за середнього та низького рівнів (табл. 2). Причому найгірший рівень зафіксовано у прояві витривалості та силових якостей у жінок та чоловіків, гнучкості у чоловіків студентського віку. Це свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти щодо реалізації завдань фізичної підготовки молоді.

Дослідження показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів у процесі навчання свідчить, що їх динаміка має регресивний характер: маса тіла збільшилася на 1,5 кг у чоловіків і на 2,7 кг у жінок, ЧСС – на 0,6 уд./хв у жінок, артеріальний діастолічний тиск – на 0,3 мм рт. ст. у чоловіків і жінок, індекс маси тіла – на 0,2 кг/м² у чоловіків і на 0,8 кг/м² у жінок, індекс Робінсона – на 0,6 у.о. у чоловіків і на 0,9 у.о. у жінок ($P > 0,05$). Це

свідчить про недостатній вплив традиційних занять з фізичного виховання на поліпшення показників фізичного стану студентської молоді.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання на I та II курсах (n=73, X±m)

Види випробувань	Семестри навчання				Достовірність різниці (P1-P4)
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Чоловіки (n=38)					
Біг на 100 м, с	14,4±0,13	14,3±0,12	14,2±0,12	14,3±0,13	>0,05
Підтягування, разів	9,3±0,69	9,8±0,65	10,2±0,63	9,9±0,67	>0,05
Біг на 3000 м, с	877,9±12,59	871,3±12,24	876,8±12,68	886,2±12,65	>0,05
Човник.біг 4x9 м, с	9,8±0,51	9,6±0,50	9,5±0,48	9,5±0,47	>0,05
Піднім.в сід, разів	38,5±1,18	40,2±1,07	39,7±1,12	40,1±1,16	>0,05
Стрибок у довж., см	221,5±2,87	224,7±2,56	225,3±2,44	226,1±2,61	>0,05
Нахил тулуба, см	7,9±0,93	8,1±0,87	8,0±0,85	7,8±0,89	>0,05
Жінки (n=35)					
Біг на 100 м, с	17,1±0,13	16,9±0,11	16,8±0,10	16,8±0,11	>0,05
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи, разів	12,8±0,87	13,4±0,75	13,5±0,72	13,2±0,76	>0,05
Біг на 2000 м, с	806,4±10,31	809,1±10,14	815,3±11,05	817,9±11,26	>0,05
Човник.біг 4x9 м, с	11,4±0,63	11,2±0,59	11,2±0,57	11,1±0,60	>0,05
Піднім.в сід, разів	28,1±1,04	30,5±1,11	30,8±1,03	30,7±1,09	>0,05
Стрибок у довж., см	169,6±2,13	172,1±2,18	172,3±2,16	173,2±2,21	>0,05
Нахил тулуба, см	12,8±0,97	13,2±0,96	13,6±0,94	14,1±0,91	>0,05

Встановлено, що рівень фізичного здоров'я студентів вищих закладів освіти є недостатнім для ефективного здійснення навчальної діяльності. Так, у понад 80 % студентів рівень здоров'я знаходиться в межах від низького до нижче середнього. Загальна оцінка рівня здоров'я студентів у процесі навчання за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка коливається у межах 2,31 – 3,27 балів; у більше ніж 95 % студентів цей показник перебуває нижче за «безпечну зону».

За допомогою кореляційного аналізу визначено наявність достовірного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я студентів (чоловіків і жінок) ($r=0,223-0,6488$ у.о. при $P<0,05$). При цьому найбільше достовірних кореляційних зв'язків зафіксовано із результатами у вправах, що вимагають прояву сили та витривалості. Це дозволяє стверджувати, що найбільш значущими фізичними якостями для фізичного розвитку та здоров'я студентів є силові якості та витривалість, що

обґрунтовує можливості застосування боротьби самбо у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти з метою рухової підготовки молоді.

Проведено анкетне опитування студентів загальною кількістю 435 осіб протягом 2014–2016 років, у результаті чого виявлено мотивацію до навчальних занять з фізичного виховання та фізкультурно-спортивні інтереси молоді. За результатами анкетування з'ясовано, що тільки 28,2% чоловіків і 23,4% жінок займаються фізичними вправами 4 години на тиждень; 21,4% чоловіків і 24,4% жінок взагалі мають низьку рухову активність; майже половина опитуваних студентів (47,1 % чоловіків і 50,3 % жінок) за семестр пропускають близько третини занять з фізичного виховання, пояснюючи це відсутністю інтересу (41,2% чоловіків і 42,1% жінок). Так, 57,7% чоловіків і 42,1% жінок відвідують навчальні заняття з фізичного виховання тільки з метою отримання заліку; 53,4% чоловіків і 60,5% жінок незадоволені змістом традиційних занять з фізичного виховання, при цьому 81,5% чоловіків і 84,8% жінок надають перевагу секційним заняттям, причому найбільша кількість виявила бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (футбол – 31,5% чоловіків, волейбол – 32,9% жінок) та боротьби самбо (29,8% чоловіків та 31,5% жінок).

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту засвідчили недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та обґрунтували необхідність розробки методики, яка сприяла б підвищенню рухової підготовленості студентської молоді та її мотивації до раціонально організованої рухової активності в умовах навчання.

У *третьому розділі* «**Науково-теоретичне обґрунтування, реалізація та оцінювання ефективності методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо**» наведено дані щодо оцінки ефективності впровадження методики в освітньому процесі фізичного виховання.

Спираючись на роботи провідних вчених та досвід передової практики розроблено методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо (рис. 1).

Зміст методики складався з двох етапів: перший етап сприяв прискоренню адаптації студентів до нових умов навчання, підвищенню інтересу та бажання студентів до занять з фізичного виховання, збільшенню обсягу рухової активності, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, формуванню знань, умінь та навичок техніко-тактичних дій боротьби самбо. Цей етап передбачав такі засоби: загальнопідготовчі вправи – 50 %, допоміжні вправи – 20 %, спеціально-підготовчі вправи – 20 %, змагальні вправи – 10 %. Розподіл видів підготовки включав теоретичну частину – 10 %, технічну – 20 %, фізична – 50 %, психологічну – 5 %, тактичну – 10 %, інтегральну – 5 %. Завдання другого етапу спрямовані на: підвищення рівня інтересу та формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами і спортом на старших

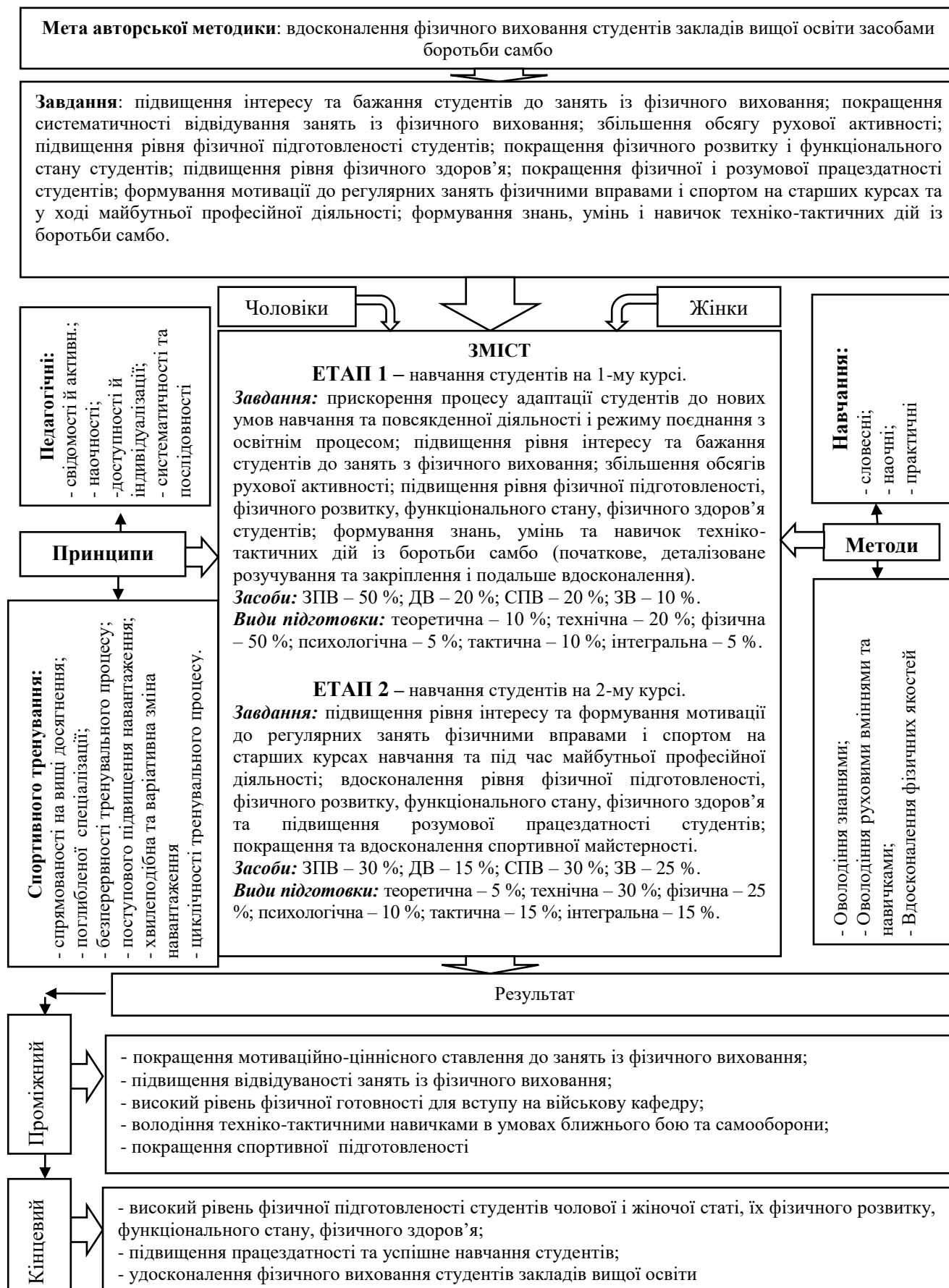


Рис.1. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо

курсах навчання та під час майбутньої професійної діяльності, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, фізичного здоров'я, зростання спортивної майстерності студентської молоді. Основними засобами розвитку рухових якостей були загальнопідготовчі вправи – 30 %, допоміжні вправи – 15 %, спеціально-підготовчі вправи – 30 %, змагальні вправи – 25 %. Розподіл видів підготовки включав теоретичну частину – 5 %, технічну – 30 %, фізичну – 25 %, психологічну – 10 %, тактичну – 15 %, інтегральну – 15 %. Для реалізації змісту методики використовувалися сучасні дидактичні принципи та принципи спортивного тренування з застосуванням словесних, наочних та практичних методів навчання фізичних вправ та розвитку рухових якостей, у тому числі методів безперервної вправи, інтервальної вправи та комбінованої вправи. Структура окремого заняття традиційно включало підготовчу, основну та заключну частини. Зміст підготовчої частини полягав у виконанні загальнорозвивальних, гімнастичних, акробатичних вправ та самострахування, простих за структурою технічних прийомів у положеннях стоячи та партеру, підготовчих вправ залежно від змісту основної частини. Викладач здійснював показ або демонстрацію техніки, пояснення та виправлення помилок при пробному виконанні студентами фізичних вправ. Основна частина включала безпосереднє виконання студентами технічних прийомів у різних положеннях, а також комбінації вивчених вправ з умовним та дійсним суперником, елементи змагальних сутичок. Фізичне навантаження виконувалося при двох пульсових режимах з урахуванням різновиду рухових якостей, що при цьому розвивалася: ЧСС = 130–150 уд./хв та 160–180 уд./хв з відпочинком у активній та пасивній формах до повного або неповного відновлення. Дозування навантаження відбувалося таким чином, щоб уникати ефекту перетренованості. Наступне тренувальне навантаження починалося за ЧСС 100–120 уд./хв. Кількість виконання прийомів зростала від заняття до заняття, а навантаження підвищували за рахунок маси суперника. Регулюючи темп виконання вправи, змінювали режим роботи м'язів. Заключна частина заняття передбачала виконання дихальних вправ, вправ на гнучкість, збільшення рухливості у суглобах та розвантаження хребта, вправ на розслаблення м'язів.

Величина фізичного навантаження залежала від змісту, а саме: характеру вправ, маси суперника, кількості підходів, повторень та проведених сутичок. На виконання кидків відводили 4–6 серій по 16–20 повторень із регламентом виконання 6 хв. У режимі занять навантаження дозувалося регулюванням часу, кількості технічних прийомів, умов та способів їх виконання. При плануванні фізичного навантаження враховувалися індивідуальні особливості психофізичних можливостей студентів, варіювалися його обсяг та інтенсивність. Заняття боротьбою самбо проводилися двічі на тиждень по 90 хв.

Впровадження методики рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо здійснювалося у 2 етапи: перший етап передбачав навчання на I курсі, другий – на II курсі. Для перевірки ефективності методики були створені експериментальні (ЕГ1 і ЕГ2) і контрольні (КГ1 і КГ2) групи. Студенти ЕГ протягом навчання відвідували заняття з боротьби самбо,

студенти КГ займалися іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності на заняттях з фізичного виховання.

У результаті апробації методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо виявлено, що показники фізичної підготовленості студентів-чоловіків ЕГ наприкінці експерименту достовірно покращилися порівняно зі чоловіками КГ: з бігу на 100 м – на 0,5 с, у підтягуванні – на 6,3 разів, бігу на 3000 м – на 1 хв 44 с, підніманні тулуба в сід за 1 хв – на 6,7 разів, стрибку у довжину з місця – на 15,6 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,9 см ($P < 0,05-0,001$). У жінок ЕГ наприкінці експерименту зафіксовано достовірно кращі, ніж у жінок КГ, результати з бігу на 100 м – на 0,4 с, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 12,6 разів, з бігу на 2000 м – на 2 хв 12 с, у підніманні тулуба в сід за 1 хв – на 8,6 разів, у стрибку у довжину з місця – на 12,2 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 6,7 см ($P < 0,05-0,001$).

Підтверджено позитивний вплив занять самбо на рівень соматичного здоров'я чоловіків та жінок. Визначено, що у чоловіків та жінок ЕГ є достовірно кращими, ніж у представників КГ показники: індексу маси тіла – на 1,4 кг/м² та 1,7 кг/м², життєвого індексу – 7,5 мл/кг та 8,4 мл/кг; силового індексу – на 13,3% та 16,3%; індексу Робінсона – на 5,2 у.о. та 4,1 у.о., індексу Руф'є – на 30,5 с та 28,4 с та загалом рівня фізичного здоров'я – на 4,47 балів та 4,60 балів у чоловіків та жінок при $P < 0,05-0,001$. Таким чином, встановлено зменшення кількості студентів ЕГ з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я у результаті систематичних занять з боротьби самбо: у групі студентів-чоловіків – на 60 %, у групі жінок – на 47,4 % ($P < 0,05$). Кількість студентів ЕГ із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я зросла із 16% до 76%, студенток ЕГ – із 19,1% до 81,5% відповідно ($P < 0,05$).

Отже, застосування методики розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо у процесі фізичного виховання дозволило підвищити рівень розвитку рухових якостей та покращити показники фізичного здоров'я студентів. Це відповідно сприятиме покращенню розумової та фізичної працездатності, підвищенню ефективності навчальної і, у майбутньому, професійної діяльності студентської молоді.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу літературних джерел з'ясовано, що фізичне виховання у закладах вищої освіти повинне сприяти забезпеченню задовільного рівня фізичного стану студентів; підтриманню їх високої працездатності протягом усього періоду навчання; формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами; подоланню негативних соціальних явищ серед молоді. В той же час сучасний стан організації фізичного виховання у закладах вищої освіти не в змозі забезпечити належний рівень рухової активності та фізичного стану студентської молоді. Основними причинами низького рівня рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я сучасної молоді є: знецінення соціального престижу здорового

способу життя; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять з фізичного виховання; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у закладах вищої освіти. Застосування спортивно орієнтованої форми занять фізичними вправами на основі вільного вибору студентами виду спорту та з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку їх організму є одним із перспективних напрямків розв'язання зазначеної проблеми. Впровадження доступних і популярних засобів фізичного виховання з оздоровчою і прикладною спрямованістю, зокрема боротьби самбо, сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти.

2. Аналіз фізичного стану студентів закладів вищої освіти показав недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання щодо реалізації завдань фізичної підготовки молоді. Так, встановлено, стабільне зниження фізичної підготовленості студентів упродовж 5 років ($P < 0,05 - 0,001$). Аналіз рівня і динаміки розвитку рухових якостей студентів обох статей засвідчив відсутність її достовірного зростання протягом навчання у всіх досліджуваних вправах ($P > 0,05$) та показав, що рівень фізичної підготовленості сучасної молоді знаходиться в межах нижче за середнього та низького рівнів. Причому найгірший рівень зафіксовано у прояві витривалості та силових якостей у жінок та чоловіків, гнучкості у чоловіків. Дослідження показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів у процесі навчання свідчить, що їх динаміка має регресивний характер ($P > 0,05$). Визначено, що у понад 80 % студентів рівень здоров'я знаходиться в межах від низького до нижче середнього. Загальна оцінка рівня здоров'я студентів у процесі навчання за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка коливається у межах 2,31 – 3,27 балів; у більше ніж 95 % студентів цей показник перебуває нижче за «безпечну зону».

3. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з фізичного виховання засвідчило їх низьку рухову активність в умовах навчання через відсутність інтересу до традиційних занять з фізичного виховання, незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій, які цікавлять студентів. За результатами анкетування з'ясовано, що 81,5% чоловіків і 84,8% жінок надають перевагу секційній формі занять фізичними вправами. Щодо фізкультурно-оздоровчих потреб, то найбільша кількість студентів виявила бажання займатися у секціях зі спортивних ігор (футбол – 31,5% чоловіків, волейбол – 32,9% жінок) та боротьбою самбо (29,8% чоловіків та 31,5% жінок).

4. За допомогою кореляційного аналізу визначено наявність достовірного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості студентів (чоловіків і жінок), їх фізичного розвитку та здоров'я ($r = 0,223 - 0,6488$ у.о. при $P < 0,05$). При цьому найбільше достовірних кореляційних зв'язків виявлено із результатами у вправах, що вимагають прояву сили і витривалості. Це дозволяє стверджувати, що найбільш значущими фізичними якостями для фізичного розвитку та здоров'я студентів є силові якості та

витривалість, це обґрунтовує можливість застосування боротьби самбо у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти з метою рухової підготовки молоді.

5. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо. Зміст методики складався з двох етапів: перший етап сприяє прискоренню адаптації студентів до нових умов навчання, підвищенню інтересу та бажання студентів до занять з фізичного виховання, збільшенню обсягу рухової активності, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, фізичного здоров'я, формуванню знань, умінь та навичок техніко-тактичних дій боротьби самбо. Цей етап передбачав такі засоби: загальнопідготовчі вправи – 50 %, допоміжні вправи – 20 %, спеціально-підготовчі вправи – 20 %, змагальні вправи – 10 %. Розподіл видів підготовки включав теоретичну частину – 10 %, технічну – 20 %, фізичну – 50 %, психологічну – 5 %, тактичну – 10 %, інтегральну – 5 %. Завдання другого етапу спрямовані на: підвищення рівня інтересу та формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами і спортом на старших курсах навчання та під час майбутньої професійної діяльності, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, фізичного здоров'я, зростання спортивної майстерності студентської молоді. Основними засобами розвитку рухових якостей були загальнопідготовчі вправи – 30 %, допоміжні вправи – 15 %, спеціально-підготовчі вправи – 30 %, змагальні вправи – 25 %. Розподіл видів підготовки включав теоретичну частину – 5 %, технічну – 30 %, фізичну – 25 %, психологічну – 10 %, тактичну – 15 %, інтегральну – 15 %. Для реалізації змісту методики використовувалися сучасні дидактичні принципи та принципи спортивного тренування з застосуванням словесних, наочних та практичних методів навчання фізичних вправ та розвитку рухових якостей, у тому числі методів безперервної вправи, інтервальної вправи та комбінованої вправи.

6. Структура окремого заняття традиційно включало підготовчу, основну та заключну частини. Зміст підготовчої частини полягав у виконанні загальнорозвивальних, гімнастичних, акробатичних вправ та самострахування, простих за структурою технічних прийомів у положеннях стоячи та партеру, підготовчих вправ залежно від змісту основної частини. Викладач здійснював показ або демонстрацію техніки, пояснення та виправлення помилок при пробному виконанні студентами фізичних вправ. Основна частина включала безпосереднє виконання студентами технічних прийомів у різних положеннях, а також комбінації вивчених вправ з умовним та дійсним суперником, елементи змагальних сутичок. Фізичне навантаження виконувалося при двох пульсових режимах, враховуючи ту рухову якість, яка при цьому розвивалася: ЧСС = 130–150 уд./хв та 160–180 уд./хв з відпочинком у активній та пасивній формах до повного або неповного відновлення. Процес дозування навантаження відбувався таким чином, щоб уникати ефекту перетренованості. Наступне тренувальне навантаження починалося за ЧСС 100–120 уд./хв. Кількість виконання прийомів зростала від заняття до заняття, а навантаження – за рахунок маси суперника. Регулюючи темп виконання вправи, змінювали

режим роботи м'язів. Заключна частина заняття передбачала виконання дихальних вправ, вправ на гнучкість і рухливість суглобів та розвантаження хребта, регулювання м'язового тонусу. Величина фізичного навантаження залежала від змісту, а саме: характеру вправ, маси суперника, кількості підходів, повторів та проведених сутічок. На виконання кидків відводили 4–6 серій по 16–20 повторень із регламентом 6 хв. У режимі занять навантаження дозувалося регулюванням часу, кількості технічних прийомів та способів їх виконання. При плануванні фізичного навантаження враховувалися індивідуальні особливості психофізичних можливостей студентів, варіювалися його обсяг та інтенсивність. Заняття боротьбою самбо проводилися двічі на тиждень по 90 хв.

7. У результаті апробації методики розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо виявлено, що показники фізичної підготовленості студентів-чоловіків ЕГ наприкінці експерименту достовірно покращилися порівняно зі чоловіками КГ: з бігу на 100 м – на 0,5 с, у підтягуванні – на 6,3 разів, бігу на 3000 м – на 1 хв 44 с, підніманні в сід за 1 хв – на 6,7 разів, стрибку у довжину з місця – на 15,6 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,9 см ($P < 0,05-0,001$). У жінок ЕГ наприкінці експерименту зафіксовано достовірно кращі, ніж у жінок КГ, результати з бігу на 100 м – на 0,4 с, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 12,6 разів, з бігу на 2000 м – на 2 хв 12 с, у підніманні в сід за 1 хв – на 8,6 разів, у стрибку у довжину з місця – на 12,2 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 6,7 см ($P < 0,05-0,001$). Визначено, що у студентів-чоловіків та жінок ЕГ є достовірно кращими ($P < 0,05-0,001$), ніж у КГ показники: індексу маси тіла – на 1,4 кг/м² та 1,7 кг/м², життєвого індексу – 7,5 мл/кг та 8,4 мл/кг; силового індексу – на 13,3% та 16,3%; індексу Робінсона – на 5,2 у.о. та 4,1 у.о., індексу Руф'є – на 30,5 с та 28,4 с відповідно та загалом рівня фізичного здоров'я – на 4,47 балів та 4,60 балів при $P < 0,05-0,001$. Встановлено зменшення кількості студентів ЕГ з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я: у групі чоловіків – на 60%, у групі жінок – на 47,4% при $P < 0,05$. Кількість студентів ЕГ із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я зросла із 16% до 76%, студенток – із 19,1% до 81,5% відповідно при $P < 0,05$. Таким чином, доведено ефективність запропонованої методики розвитку рухових якостей засобами боротьби самбо щодо реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів рухової підготовки студентів. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів ефективної реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. Дзензелюк Д. О. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах //

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4(29). С. 316–321.

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

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

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

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

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

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

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

Опубліковані праці апробаційного характеру

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

10. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П. Досвід впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання // Навчально-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального

процесу в галузевих університетах: матеріали VII всеукр. наук.-метод. конф. (м. Рівне, 9–10 листопада 2005 р.). Рівне, 2005. С. 143–150.

11. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–25 листопада 2011 р.). Київ, 2011. С. 99–104.

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

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

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

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

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

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

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

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

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

20. Дзензелюк Д. О., Гурін, К. С., Ободзінська, О. В. Взаємозв'язок показників індексів та фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ // Наукові читання – 2015. Житомир, 2015. С. 23–26.

21. Дзензелюк Д. О., Козлюк З. О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання // Студентська спортивна наука. Житомир, 2015. С. 82–85.

22. Навчальна програма з боротьби самбо для студентів вищих навчальних закладів / розроб. Д. О. Дзензелюк. Житомир, 2015. 56 с.

23. Дзензелюк Д. О., Поплавська Л. В., Момот О. П. Стан здоров'я студентів Житомирського національного агроекологічного університету // Магістр медсестринства. Житомир, 2015. Вип. 2 (14). С. 90–95.

24. Дзензелюк Д. О., Курило Т. В. Результат змагальної діяльності студентів спортивного відділення з боротьби самбо кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ // Наукові читання - 2016. Житомир, 2016. С. 29–31.

25. Дзензелюк Д. О., Лип'янець А. В., Шапран І. В. Рівень фізичних якостей студентів технологічного факультету Житомирського національного агроекологічного університету // Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. Житомир, 2016. Вип. 5. С. 11–14.

26. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів ЖНАЕУ до занять з боротьби самбо // Наукові читання – 2016. Житомир, 2016. С. 31–34.

АНОТАЦІЇ

Дзензелюк Д. О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо. – Рукопис.

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

Дисертація присвячена вивченню впливу засобів боротьби самбо на розвиток рухових якостей студентів закладів вищої освіти. Досліджено сучасний стан фізичного виховання закладів вищої освіти, його програмно-нормативні основи, вплив занять за традиційною методикою фізичного виховання, мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичними вправами та обґрунтовано використання боротьби самбо як перспективного засобу рухової підготовки студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Вивчено фізичний та мотиваційний стан студентської молоді, встановлено стабільне погіршення показників здоров'я та рухової підготовленості студентів. Досліджено взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості студентів, їх фізичного розвитку та здоров'я. Встановлено, що найбільш значущими фізичними якостями для фізичного розвитку та здоров'я студентів є силові якості та витривалість, що обґрунтовує можливість застосування боротьби самбо у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти з метою рухової підготовки молоді.

Розроблено методику розвитку рухових якостей студентів вищих закладів освіти засобами боротьби самбо з урахуванням вільного вибору, встановлено раціональне співвідношення параметрів фізичного навантаження у процесі

вивчення тактико-технічних умінь та навичок. Експериментально підтверджено ефективність впливу запропонованої методики на показники фізичного стану студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичний стан, боротьба самбо, рухові якості.

Дзензелюк Д. А. Методика развития двигательных качеств студентов высших учебных заведений средствами борьбы самбо. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2019.

Диссертация посвящена изучению влияния средств борьбы самбо на развитие двигательных качеств студентов высших учебных заведений. Исследовано современное состояние физического воспитания высших учебных заведений, его программно-нормативные основы, влияние занятий по традиционной методике физического воспитания, мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и обосновано использование борьбы самбо как перспективного средства двигательной подготовки студентов в процессе физического воспитания высших учебных заведений.

Изучено физическое состояние студенческой молодежи, установлено стабильное ухудшение показателей здоровья и двигательной подготовленности студентов. Исследована взаимосвязь между показателями физической подготовленности студентов, их физического развития и здоровья. Установлено, что наиболее значимыми физическими качествами для физического развития и здоровья студентов являются силовые качества и выносливость, что обосновывает возможности применения борьбы самбо в процессе физического воспитания высших учебных заведений с целью двигательной подготовки молодежи.

Разработана методика развития двигательных качеств студентов высших учебных заведений средствами борьбы самбо с учетом свободного выбора, установлено рациональное соотношение параметров физической нагрузки в процессе изучения тактико-технических умений и навыков. Экспериментально подтверждена эффективность влияния предложенной методики на показатели физического состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическое состояние, борьба самбо, двигательные качества.

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

The dissertation to obtain the scientific degree of Candidate of Pedagogic Sciences of specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical

education, Health Foundations). - – National Pedagogical Dragomanov University. - Kyiv, 2019.

Annotation Content

The dissertation aims to solve the problem of motor qualities development of higher educational establishments' students by means of Sambo. The theoretical and methodological foundations of physical education of students in the teaching process have been revealed. The effectiveness of the author's methodology in the teaching process has been theoretically substantiated, designed, proved and determined.

The first part of the work has been proved through the analysis of software, normative and scientific resources. It shows that physical training classes in higher educational establishments contribute to: the physical training improvement, physical development, functional state and health of students; high working capacity support during the entire period of training; the need formation for systematic exercises; the negative social phenomena overcoming among young people. But students of higher educational establishments systematically skip physical training classes because of the lack of interest and desire for traditional physical training lessons, laziness, unsatisfactory training conditions, lack of sports sections that interest students. All this leads to the formation of a low level of motivational-value attitude to the physical training classes.

It has been revealed that one of the promising directions of solving these problems is the introduction of physical training classes in higher educational establishments with a sports orientation, taking into account the students' free choice of sport. The use of the martial art (Sambo) during physical training classes will improve the functional state, health and physical fitness of students, their ability to work, to form positive motivation for regular physical activity and sports, and to increase the indicators of sporting readiness.

The second part is dedicated to the experimental studies of the determination of the sporting readiness level, physical development and physical condition of higher educational establishments' students with the use of well-known techniques, tests and samples that have undergone an experimental verification and mathematical justification of validity, reliability, objectivity and informativity.

The analysis of the physical fitness level of students of different sexes for 5 years has shown a decrease in the physical qualities development during the test: chin-ups doing and 3000 meters running if we talk about men; arm bending and 2000 meters running – about women. It has been established that there is no significant increase in the results of students (both male and female) during the 1st and the 2nd year of studies. It is stated that the amount of points is low and below the average students physical fitness level which indicates an inadequate efficiency of the current physical education system in higher educational establishments.

The existence of a reliable relationship between the physical fitness level of students (men and women) and the indicators of their physical development, functional state and health has been determined. The most reliable correlations have been found with the results in exercises on the development of strength qualities and endurance.

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

It has been found that according to the physical fitness indicators the results of male experimental groups at the end of the experiment are significantly better than those of the control groups. Running in the 100 meters, doing chin-ups, running in the 3000 meters, doing sit-ups for 1 minute, standing long jump, forward inclination of body in the sitting position have been taken into consideration.

The women's experimental groups have shown better results than the women's control groups. Running in the 100 meters, flexion and extension of hands in the supine position, running in the 2000 meters, doing sit-ups for 1 minute, standing long jump, forward inclination of body in the sitting position have been taken into consideration.

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

A decrease in the number of students from experimental groups with the low and lower than average level has been detected: the male group is characterized by 60,0%; the female group – by 47,4%. The number of male students from the experimental group with an average and higher than the average level of physical health has increased from 16,0 to 76,0%, and female students – from 19,1 to 81,5%, which indicates the positive influence of the physical training classes according to the author's methodology.

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

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

Key words: students, physical education, physical condition, sambo, motor quality.