

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Рудоман Юрій Олегович

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З
РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

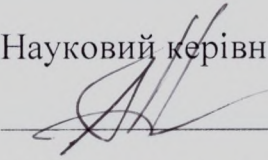
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

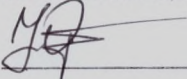
Науковий керівник

 О.А.Томенко

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

«23» 11 2022

Виконавець

 Ю.О. Рудоман

«23» листопада 2022

Суми – 2022

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Рудоман Юрій Олегович

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З
РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ О.А.Томенко

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

«__» _____ 2022

Виконавець

_____ Ю.О. Рудоман

«__» _____ 2022

Суми – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Сучасні підходи щодо вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами спортивних єдиноборств.....	7
1.2. Аналіз сучасного стану проблеми фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів закладів вищої освіти.....	9
Висновки до розділу I.....	13
Розділ II. Методи та організація дослідження.....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.2. Організація дослідження.....	16
РОЗДІЛ III. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РУКОПАШНОГО БОЮ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	18
3.1. Методичні засади фізичного виховання студентів на основі використання засобів рукопашного бою в умовах секційних занять.....	18
3.2. Динаміка фізичного стану та фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту.....	21
Висновки до розділу III.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
Список використаних джерел.....	40

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ЕГ - експериментальна група
- ЖЄЛ - життєва ємність легень
- ІМТ - індекс маси тіла
- ІР - індекс Робінсона
- КГ - контрольна група
- РФЗ - рівень фізичного здоров'я
- СІ - силовий індекс
- ЧСС - частота серцевих скорочень

ВСТУП

У сучасних умовах навчання винайдення ефективних шляхів організації освітнього процесу з фізичного виховання є актуальним, оскільки для більшості студентів фізична культура і спорт є єдиним засобом розвитку рухових якостей і мають велике значення зміцнення і збереження здоров'я [3, 18].

Обираючи той чи інший вид спорту для навчання у вузі, студенти намагаються віддати належне індивідуальному фізичному та розумовому задоволенню руховими навичками [6, 13, 41]. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе у тому числі за рахунок підвищення рухової активності, їх систематичного заняття спортом, зокрема єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивно-тренувальної та оздоровчої діяльності.

Останніми роками багато дослідників [2, 5, 12, 35] займаються вивченням організації занять фізичним вихованням зі студентами із значним використанням різноманітних видів єдиноборств [22, 59, 69]. Для залучення студентів і пробудження стійкого інтересу до систематичних занять вправами із самозахисту, спеціальних єдиноборств необхідні зміни в методиці організації навчально-тренувального процесу, використання засобів і більш поглиблений індивідуальний підхід на основі секційних занять для студентів [46, 71]. Комплексне розв'язання цих проблем у подальшому призведе до зміцнення здоров'я юнаків та дівчат, підвищення рівня фізичної підготовленості, досягнення спортивних результатів, формування високих морально-вольових якостей.

Недостатня розробленість проблеми впровадження рукопашного бою як засобу фізичної підготовки у формі секційних занять зумовлює вибір теми роботи.

Мета роботи – розробити та провести експериментальну перевірку методики секційних занять з рукопашного бою зі студентами закладів вищої

освіти.

Завдання дослідження:

1. Вивчити шляхи покращення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України засобами спортивних єдиноборств, зокрема рукопашного бою;

2. Розкрити методичні особливості організації секційних занять з рукопашного бою зі студентами у закладах вищої освіти;

3. Перевірити ефективність секційних занять з рукопашного бою зі студентами закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження - факультативні заняття з рукопашного бою зі студентами закладів вищої освіти.

Предмет дослідження - вплив занять рукопашного бою на фізичну культуру особистості студентів.

Методи дослідження. Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі методи досліджень: аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні методи; тестування; методи математичної статистики.

Практична значущість роботи. На основі проведених досліджень доповнено знання про особливості організації та проведення занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти загалом і секційних занять із рукопашного бою зокрема. Розглянуті організаційно-методичні засади сприятимуть усуненню недоліків і правильному вибору оптимальних режимів навчально-тренувальних занять з рукопашного бою.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження доповідалися й обговорювалися на ІХ Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)» та ХІХІІ Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення» з публікаціями статей у відповідних збірках матеріалів конференцій.

Структура роботи. Робота складається із переліку умовних скорочень, вступу, розділів, висновків до розділів, висновків та списку використаних джерел (87). Робота надрукована на 50 сторінках та має 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Сучасні підходи щодо вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами спортивних єдиноборств

Автори наукових праць, вивчаючи вплив фізичного виховання на студентів стверджують, що традиційні підходи до проведення занять в університетах не задовольняють біологічні потреби у русі протягом навчання [3, 9, 15, 21-23, 26, 28, 41-48, 50, 56-59, 67, 68, 72, 77, 81, 84, 86, 87 та ін.]. На думку Воронова Н. П. [18]: «...перспективним напрямком удосконалення фізичного виховання студентів є використання занять зі спортивною спрямованістю, які ґрунтуються переважно на популярних серед студентської молоді видах спорту, а в свою чергу рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації».

Шляхи використання рукопашного бою у процесі фізичного виховання студентів та їх ефективність для підвищення рівня фізичного стану розглянуто в роботах авторів [50, 78] та інших.

За даними В. О. Андрійцева [4]: «...сучасні види єдиноборств, такі як боротьба самбо, бойове самбо, дзюдо, вільна боротьба, характеризуються тренувальною роботою, спрямованою на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичний розвиток, покращання здоров'я, самозахист, користуються високою популярністю серед сучасного студентства і понад 57,0 % студентів бажають займатися видами єдиноборств».

У працях низки авторів [68, 76, 86 та ін.] доведено корисність занять дзюдо на фізичний стан студентів. Велика зацікавленість щодо оволодіння технікою боксу серед студентства також відзначена авторами. Наукові

пошуки О. В. Криловського [46] засвідчили вірогідні зрушення у антропометричних та фізіометричних параметрах студентів-боксерів, покращення ефективності функціонування серцево-судинної системи на 13,8 %. Серед позитивних ефектів занять боксом О. В. Криловського [46] відносяться: «...позитивні достовірні зміни у рівні фізичної підготовленості під час виконання контрольних нормативів, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (з 45,8 до 50,8 разів), стрибок у довжину з місця (з 225,3 до 250,2 см), робота на мішку за 10 с (з 41,3 до 49,9 ударів), вистрибування з присіду (з 17,4 до 15,9 разів), човниковий біг 4 x 9 м (з 12,6 до 11,9 с, поштовх ядра 4 кг (з 7,1 до 7,5 м), підтягування на перекладині (з 12,7 до 20,6 разів), стрибки на скакалці за 30 с (із 68,3 до 79,1 разів)».

В. В. Гагарін [73] стверджує, що: «...використання на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти боксу, кікбоксингу сприяють розвитку кардіореспіраторної системи, швидкісно-силових якостей, підвищенню функціональної підготовленості, зниженню ЧСС, підвищенню загальної і спеціальної фізичної працездатності».

Вагомий інтерес до спортивного та прикладного самбо також відзначається в роботах деяких авторів [51, 68]. Дослідники відзначають переваги цього виду боротьби для фізичного виховання студентства, а особливо його прикладний характер і можливість використання міжпредметних зав'язків. Тренування з боротьби підвищують рухову активність і сприяють згуртуванню студентського колективу.

Р. А. Тронь [76] зазначає: «...у сучасних складних умовах міжнародних відносин та проведення АТО у східній частині України заняття боротьбою самбо у ЗВО стають більш актуальними, боротьба як природний вид фізичних управ має прикладну спрямованість і використовується для військово-фізичної підготовки в армії і поліції майже всіх країн світу, а арсенал техніко-тактичних дій, рекомендованих і використовуваних у процесі прикладної підготовки, як правило, включає захист від різних видів нападу, а також кидки, удари, больові і задушливі прийоми».

1.2. Аналіз сучасного стану проблеми фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів закладів вищої освіти

У працях багатьох науковців [2, 10, 15, 16, 23, 25, 61, 72, 78 та ін.] зазначається, що чинна система фізичного виховання у ЗВО є недостатньо ефективною щодо підвищення рівня здоров'я, працездатності студентів та залучення їх до занять спортом. При цьому Д. В. Бойко [10] вказує: «...рівень фізичної підготовленості студентства в останні роки знижується та оцінюється переважно на «задовільно» і «незадовільно», а серед основних причин, які обумовлюють низький рівень розвитку фізичних якостей студентів та знижують ефективність фізичного виховання у ЗВО, є недостатнє обґрунтування системи фізичного виховання у ЗВО; низький рівень фізичного стану абітурієнтів та, як наслідок, великий відсоток пропусків занять із фізичного виховання».

Вивчаючи початковий рівень фізичної підготовленості студентів Дзензелюк Д.О. і Грибан Г.П. [24] провели аналіз особливостей розвитку їх рухових здібностей на I курсі ЗВО за тестовими нормативами: у студентів - біг на 100 м, «підтягування на поперечині», біг на 3000 м; у студенток - біг на 100 м, «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», біг на 2000 м.

Дослідження результатів студентів у підтягуванні на перекладині свідчить, що протягом п'яти років рівень силових якостей студентів перших курсів достовірно погіршився до 1,8 разу. Відповідно до державних тестів рівень силових якостей студентів-чоловіків протягом усіх років дослідження є незадовільним, що підтверджує висновки багатьох учених [66, 113, 137 та ін.] про зниження рівня розвитку фізичних якостей у випускників шкіл та абітурієнтів до вишів.

На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я дітей, підлітків студентської молоді набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління [12, 27, 68, 75, 80].

Аналіз наукових досліджень показує, що за останні роки у вишах

відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин із дисципліни «Фізичне виховання» [2, 11, 12, 15, 18, 22, 29, 67, 75 та ін.].

Г. П. Грибан [23] вказує, що незадовільний рівень здоров'я студентської молоді пов'язаний зі станом здоров'я населення України. За ствердженням Л.Н.Барібіної та Ж.Л. Козіної: «...через зростаючі показники смертності в Україні, які за останні десятиріччя збільшилися на 3,4 мільйона осіб середньоочікувана тривалість життя чоловіків скоротилась на 2,4 року, у жінок - на 0,9 року, а різниця у тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8 років, а для жіночого - 7,8 років» [7].

А. В. Магльований, В. Белов, Є. О. Котов [14] стверджують, що: «... кожен п'ятий мешканець України хворіє на артеріальну гіпертензію, що й підтверджує негативну динаміку фізичного стану студентської молоді, яка визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, здоров'я».

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

Дослідження фізичної підготовленості студентів медичного напрямку О.О. Власюк [19] показали, що 62,4 % досліджуваних мають низький та нижчий від середнього рівень фізичної підготовленості;

Дослідження Д.В. Бойко [11], І.В. Бурлака [13] свідчать про недостатню ефективність освітнього процесу з фізичного виховання студентів основних медичних груп у закладах вищої освіти. Автори зазначають: «...за сучасним підходом розв'язати проблеми, пов'язані зі станом фізичної підготовленості і здоров'я студентів, неможливо, що свідчить про необхідність вдосконалення фізичного виховання у ЗВО». Н.Зінченко [34], Є.В. Імас [36] у результаті проведених досліджень

встановили рівень фізичного розвитку студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. За отриманими даними, індекс маси тіла у 39,4 % студентів університету не відповідає віковим нормам.

В. І. Мудрік [52] за результатами досліджень студентів різної статі зробив висновки, що фізичний розвиток дівчат оцінюється як задовільний у 49,7 % і добрий у 23,8 % обстежуваних. Фізичний розвиток юнаків оцінюється як задовільний у 44,7 % і добрий у 41,3 % досліджуваних. Також виявлено, що 25,2 % дівчат і 11,3 % юнаків мають незадовільний стан фізичного розвитку, що свідчить про недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО, а також про недоліки в організації фізичного виховання на попередніх рівнях освіти. В роботі О. Г. Лукавенка, О. В. Лобаньова, О. В. Ленська в результаті аналізу фізичного розвитку студентів 1-2-х курсів медичних спеціальностей виявлено, що серед обстежених чоловіків 8,4 % мають надлишкову масу тіла та 3,4 % - дефіцит маси тіла. Серед жінок відхилення від норми зустрічаються значно частіше: 12,7 % обстежених мають надлишкову вагу, а 14,1 % - дефіцит маси тіла. На думку автора, виправлення цієї негативної ситуації лежить у площині фізичного виховання студентів та у формуванні їх позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Низький рівень фізичного розвитку більшості студентської молоді підтверджують результати інших досліджень. У праці Н.М.Айгубова [2] зазначається: «...основними причинами зниження рівня здоров'я студентської молоді є не тільки соціально-економічна криза та погіршення функціонування системи охорони здоров'я, але і недостатній рівень фізичного виховання у ЗВО».

В.С. Мунтян [53, 54] у своїх роботах зазначає, що: «...в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення через різке зростання захворюваності, збільшення смертності, відхилень генетичного походження, зниження фізичної підготовленості школярів і студентів».

За висновками робіт науковців [2, 3, 10, 24, 25, 48 та ін.] встановлено, що студенти, які мають низький рівень фізичної підготовленості, у майбутньому демонструють низьку ефективність професійної діяльності та становлять «групу ризику» розвитку серцево-судинних захворювань.

Освітньо-виховний процес у закладах освіти нашої країни нажаль має окрім позитивних і негативні чинники, серед них: зниження рухової активності, психічне напруження, емоційне та розумове перенавантаження тощо. Такі риси невпинно ведуть до погіршення функціонування психічних процесів та появи негативних станів, зниження активності основних сенсорних систем, а у випадку постійної дії можуть погіршити стан здоров'я та викликати хвороби [43].

Згідно даних науково-методичної та спеціальної літератури [54, 77 та ін.], низька рухова активність та гіподинамія спричиняє у студентської молоді низьку проблем, що ускладнюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату й спричиняють процеси, пов'язані із набором надлишкової ваги. У наші дні ситуація з появою патологічних станів у організмі через низьку рухову активність є відомою [14]. Передусім вплив іде на серце і судини, через що виникає явище детренованості (зниження можливостей резистентності до фізичних навантажень). Це веде до значного зменшення витрат енергії, виникнення надлишку поживних речовин та зайвої ваги тощо.

Для визначення імпаكتу наявної сьогодні істими фізичного виховання в університетах на фізичний стан юнаків та дівчат окремі вчені [79] вивчили зміни у параметрах: зросту, ваги, сили кисті, ЖЄЛ, ЧСС у спокої, а також артеріального тиску.

Якщо говорити про вагу тіла, то вона є вагомим індикатором фізичного стану студентства. За цим параметром та його змінами можна говорити про стан здоров'я юнаків та дівчат.

У численних публікаціях [22, 49, 70] було висвітлено результати вивчення ваги юнаків та дівчат, які навчаються у закладах вищої освіти. На

основі нього можна зробити висновок про те, що на сьогодні фізичне виховання в університетах не є ефективним у контексті забезпечення належного рівня рухової активності. Згадані вище параметри знаходяться поза межами норми і погіршуються від молодших до старших курсів.

Окремі вчені [49] свідчать: «... заняття фізичними вправами ефективно сприяють покращанню показників діяльності серцево-судинної системи: знижуються показники ЧСС, артеріального тиску, прискорюються відновні процеси після навантажень». Але вивчення ЧСС у спокої засвідчило, той факт, що за студентські роки показники юнаків та дівчат експериментальних груп статистично вірогідно не змінилися. Зміни ЧСС, як у чоловічої так і у жіночої статі мали негативу динаміку - розбіжність між параметрами ЧСС у I та 4-му семестрах у юнаків зафіксована на 0,1 уд./хв, тоді як у дівчат - 0,6 уд./хв.

Результати проведених досліджень свідчать про нагальну потребу у оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді для вдосконалення фізичного стану, зміцнення здоров'я та закладення основ професійно-прикладної фізичної підготовки до подальшої трудової діяльності.

Згідно з визначенням [74]: «...здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища, а фізичне здоров'я - це стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми та адекватно змінюються в ході взаємодії людини з довкіллям».

Таким чином, аналіз результатів наукових досліджень вказує на негативні чинники в університетському фізичному вихованні як частині навчальної діяльності студентства, які потребують виправлення.

Висновки до розділу I

1. Для раціональної організації факультативних занять з рукопашного бою у вищому закладі освіти є рекомендації по основних моментах: обґрунтуванні наукових положень тренування згідно з обраною структурою, методик і способів навчання, вдосконалення та розвитку фізичних якостей; планування тренувального процесу для студентів; ефективних засобів відновлення після виконання тренувальних навантажень; використання на заняттях сучасних пристосувань, обладнання та спеціальних технічних приладів.

2. Особливістю змісту заняття на факультативі є: у підготовчій частині занять для розминки застосовується різноманітна робота зі скакалкою (для тренування м'язів серця), танці з імітацією різних ударів руками та ногами (комплексний вплив на організм), робота на мішку легкими ударами під улюблену музику (впливає на весь організм, зміцнюючи дихальні, серцево-судинні, м'язову та нервову системи, а також нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарата); в основній частині заняття приділяється велика увага розманітності рухів, виконуваних у різних площинах простору тулубом, де бере участь активна робота м'язів черевного пресу, танцювальні рухи (поліпшують діяльність серцево-судинної системи), підскіки впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи його моторну (перистальтику) і секреторну функції; у заключній частині необхідно сприяти більше швидкому протіканню відновлювальних процесів, щоб студенти змогли переходити до наступної високопродуктивної діяльності або відпочинку.

3. Педагогічні спостереження дозволили з'ясувати, що проведення вправ серійно-потоким методом з невеликими інтервалами відпочинку призводять до надмірно високого темпу всього заняття, слабкій відновлюваності та значному стомленню в процесі заняття тих, що займаються.

Занадто тривалі паузи відпочинку призводять до розхолодження тих, що займаються, неефективного впливу на кардіореспіраторну систему, до

зниження загальної щільності заняття. У зв'язку з цим тривалість пауз відпочинку ми визначали правильною, гнучкою організацією заняття, а саме: правильним розміщенням тих, що займаються в залі. Таким чином, рукопашний бій тренує дихальну систему та забезпечує організм необхідною кількістю кисню, за рахунок чого відбувається стимуляція серцевої та дихальної діяльності.

РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження

2.1. Методи дослідження

Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні методи; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Для цього використали: спринтерський біг (чол., жін.), підтягування (чол.), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жін.), біг на 3000 м (чол.), біг на 2000 м (жін.), човниковий біг 4 x 9 м (чол., жін.), піднімання в сід за 1 хв (чол., жін.), стрибок у довжину з місця (чол., жін.), нахил тулуба положення сидячи (чол., жін.).

2.2. Організація дослідження

На першому етапі (вересень-жовтень 2021) проводилося вивчення спеціальної літератури, проводився набір експериментальних груп та підбір методів дослідження. На підставі отриманих даних були визначені цілі і завдання роботи.

Другий етап дослідження (листопад 2021 - червень 2022) полягав в експериментальній перевірці основних положень методики секційних занять з рукопашного бою зі студентами.

Третій, заключний, етап нашого дослідження (червень-листопад 2022) включав обробку й аналіз результатів тестування, здійснювалася оцінка, узагальнення та інтерпретація результатів роботи, формулювання висновків, оформлення роботи.

У формувальному педагогічному експерименті взяли участь студенти (юн., дівч.) Університету Григорія Сковороди в Переяславі (загалом 94 студенти). Ми склали чотири групи (ЕГ1 та ЕГ2), а також (КГ1 та КГ2). У ЕГ1 було 25 студентів, а у КГ1 – 26. До них увійшли 51 юнак (ЕГ2 - 21) і КГ2 - 22) та дівчата - 43. До груп для порівняння увійшли першокурсники 17-22 років з статистично однаковими показниками фізичного стану ($P > 0,05$).

Секційні заходи в експериментальних групах проводилися з використанням засобів рукопашного бою, а у контрольних - за традиційною програмою по 4 години на тиждень.

Контроль фізичної підготовленості в експериментальних групах реалізовувався в 4 етапи на рік. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів проводилось відповідно до чинних нормативів з фізичного виховання.

РОЗДІЛ III. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РУКОПАШНОГО БОЮ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

3.1.Методичні засади фізичного виховання студентів на основі використання засобів рукопашного бою в умовах секційних занять

Аналіз спеціальної літератури [24, 40, 57] дав змогу стверджувати той факт, що фізичне виховання для студентів може бути організоване через секційні (факультативні) заняття популярними у студентському середовищі видами спорту, наприклад, рукопашного бою. Рукопашний бій, за даними спеціальної літератури [16, 27, 29 та ін.], є досить поширеним видом спорту, що має значне прикладне значення, поєднує багато видів єдиноборств, містить навички самозахисту.

Таким чином, враховуючи дані літератури [25, 26, 28, 65 та ін.] та інтереси студентської молоді припускаємо, що факультативні заняття рукопашного бою сприятимуть успішній оптимізації процесу фізичного виховання.

Метою програми є оптимізація фізичного виховання студентів.

Завданнями є:

- 1) мотивування до занять фізичною культурою;
- 2) систематичність занять;
- 3) підвищення фізичного здоров'я;
- 4) підвищення працездатності у навчальному процесі;
- 5) скорочення часу навчання студентської молоді щодо оволодіння та застосування техніко-тактичних навичок рукопашного бою.

Зміст запропонованої нами програми сприяв покращенню фізичних якостей, здоров'я, функціонального стану, формуванню навичок техніко-тактичної підготовленості з рукопашного бою.

При реалізації методики використовувалися два методичних прийоми

вивчення технічних дій.

Результативність навчання прийомам концентрованим методом дозволила освоїти по одному технічному прийому з кожної класифікаційної групи, потім переходили до вивчення інших варіантів тих же прийомів і варіантів інших груп і більш складних рухів. Тривалість навчання залежить від того, наскільки швидко будуть освоєні всі прийоми.

Серед методів організації студентів в рамках секційних занять рукопашним боєм використовувалися наступні: індивідуальний, груповий, фронтальний, потоковий і круговий.

Заняття зі студентами рукопашним боєм було побудоване таким чином, щоб студенти отримали змістовні знання, навички та вміння. Ми формували бойовий дух, слідували за технічними діями і своєчасно виявляли та виправляли недоліки.

Також врахували той факт, що при успішному виконанні поставленої рухової задачі студент приступав до більш складного руху. За змістом методики вивчення техніко-тактичних дій і прийомів ведення бою в поєдинках, при складанні індивідуального плану ми давали знання правил змагань та суддівства, знання методик тренувань.

При розробці плану тренування особлива увага приділялася точному виконанню технічних дій, як у партері, так і стоячи. Навчально-тренувальний процес будувався на загальнодидактичних принципах (активність, доступність, систематичність та інші) та специфічних принципах спортивної підготовки.

Відповідно до методики заняття складалося з підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина складалася з постановки завдання, перевірки відвідування, перевірки самопочуття учнів та розминки. Залежно від змісту основної частини змістом підготовчої частини були загальнорозвивальні, гімнастичні, акробатичні та самостраховувальні вправи, нескладні технічні дії, підготовчі вправи для виконання. Викладач-тренер повинен стояти перед

шеренгою, щоб показувати, пояснювати та виправляти помилки або демонструвати дії посередині кімнати, щоб усі бачили чітко виконання вправ.

Основна частина включала виконання технічних дій. Фізичні навантаження проводили в двох пульсових режимах з урахуванням різноманітності рухових якостей, що розвиваються: ЧСС дорівнювала від 130 до 150 ударів і від 160 до 180 ударів. Навантаження дозували таким чином, щоб уникнути ефекту перетренованості.

Наступне тренувальне навантаження починалося з ЧСС 100-120 ударів. Кількість виконуваних прийомів збільшувалася від заняття до заняття, а навантаження збільшувалося за рахунок ваги суперника. За рахунок коригування темпу виконання вправ змінено тип роботи м'язів.

Заключна частина включала вправи на релаксацію, для гнучкості та рухливості суглобів, декомпресію хребта для приведення тіла студентів у відносний спокійний стан, зняття м'язової напруги та підбиття підсумків тренування.

Обсяг фізичного навантаження, який отримував кожен на тренуванні, залежала від змісту заняття, різновидів рухових дій, ваги противника, кількості та тривалості раундів. Кидок був розрахований від 5 до 7 підходів з 15-17-ма повтореннями та відпочинком до 5 хвилин.

У тренувальному режимі навантаження дозували регулюючи час, кількість технічних прийомів, умови та способи виконання, особливості й психофізичні можливості студентів. Обсяг та інтенсивність занять рукопашним боєм були варіативними, а самі тренування проводилися 2-чі на тиждень по 90 хв.

Під час планування навчального навантаження враховувалися індивідуальні особливості кожного студента. Не всі можуть робити рекомендовану кількість прийомів за один раз. Тому іноді кількість повторень технічної дії зменшувалась, тоді як кількість серій збільшувалась. Зі зростанням фізичної підготовленості кількість технічних дій у кожній серії поступово збільшували. Під час вивчення та вдосконалення техніко-

тактичних навичок використовувалися підручні предмети.

У якості другорядних завдань тренувальних занять нами було визначено: прискорення процесу адаптації учнів до нових умов навчання та повсякденної діяльності, підвищення інтересу та прагнення учнів до занять фізичною культурою.

Під час вивчення нового матеріалу враховувався техніко-тактичний досвід раніше набутих навичок. Паралельно розпочався процес вивчення кидків у різні боки без зміни хвату, а також відпрацювання тактики та стратегії ведення бою. Частота серцевих скорочень при навантаженні від 145 до 165 ударів, відновлення у спокої від 95 до 115 ударів. Вправи для покращення фізичної форми були спрямовані на розвиток витривалості, м'язової сили рук, ніг, живота, спини та координаційних здібностей, тих що займаються.

Таким чином за нашою гіпотезою секційні заняття рукопашним боєм для студентів (юнаки, дівчата) допоможуть: підвищити інтерес та бажання студентів займатися фізичною культурою, сприятимуть систематичному їх відвідуванню.

3.2. Динаміка фізичного стану та фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту

Вивчення показників спринтерського бігу у студентів та студенток до початку експерименту показало відсутність вірогідних розбіжностей між даними, як по ЕГ1 та КГ1, так і для ЕГ2, а дані по ЕГ1 та ЕГ2 після експерименту виявились ліпшими, від таких показників на його початку у середньому на 0,58 с, у КГ1 – у середньому на 0,11 с, у КГ2 - на 0,29 с, що говорить про ефективність розробленої нами експериментальної методики (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка результатів студентів із бігу на 100 м протягом експерименту ($X \pm m$, с)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	14,4±0,16	14,3±0,14	>0,05	16,9±0,14	17,0±0,15	>0,05
2-й с	14,1±0,15	14,2±0,13	>0,05	16,6±0,12	16,8±0,14	>0,05
3-й	13,9±0,15	14,2±0,12	>0,05	16,5±0,12	16,8±0,15	>0,05
4-й	13,8±0,14	14,2±0,12	<0,05	16,3±0,11	16,7±0,13	<0,05
P	<0,01	>0,05		<0,01	>0,05	

Вивчення показників контрольних вимірів у студентів ЕГ1 та КГ1 у тесті «підтягування на поперечині» свідчить про те, що лише на початку експерименту дані за цим тестом не мали вірогідних розбіжностей ($P > 0,05$). Щодо інших етапів дослідження – то показники ЕГ1 є вірогідно вищими, за у КГ1 (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка результатів студентів у підтягуванні на перекладині та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом педагогічного експерименту (рази)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	9,4±0,52	9,6±0,49	>0,05	13,2±0,60	13,1±0,58	>0,05
2-й	12,5±0,49	10,3±0,51	<0,01	18,7±0,57	13,6±0,57	<0,00
3-й	14,9±0,46	10,2±0,48	<0,001	23,1±0,55	13,8±0,56	<0,00
4-й	16,8±0,46	10,5±0,47	<0,001	26,4±0,54	13,8±0,55	<0,00
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Таблиця 3.3.

Динаміка показників витривалості у студентів протягом педагогічного експерименту ($X \pm m$, с)

Етапи дослідження	Чоловіки (3000 м)			Жінки (2000 м)		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	881,2±12,71	882,9±12,8	>0,05	802,3±10,91	797,7±10,4	>0,05
2-й	835,8±12,55	880,4±12,8	<0,05	728,4±10,62	800,2± 10,3	<0,001
3-й	796,4±12,47	877,0±12,7	<0,001	690,7± 10,53	804,9± 10,2	<0,001
4-й	771,1±12,36	875,3±12,7	<0,001	667,2± 10,3	799,1±1=10,2	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Аналіз динаміки результатів бігу на 2000 м у жінок показав тенденцію, подібну до результатів чоловіків – в ЕГ2 результати достовірно покращилися протягом експерименту, а в КГ2 достовірно незмінними залишилися показники розвитку витривалості (табл. 3.3). Розбіжність між показниками студенток ЕГ2 у бігу на 2000 м у 1 (13 хв 22 с) та 4 (11 хв 07 с) по фазах експерименту складає 2 хв 15 с, а в КГ2 – 1,4 с., не відзначено вірогідної розбіжності між ЕГ2 та КГ2 лише у 1 фазі дослідження, протягом інших фаз показники дівчат обстежуваних груп ЕГ2 були вищими за КГ2: на 2-й - за 1 хв 12 с, на 3-й - за 1 хв 54 с, на 4-му - за 2 хв 12 с (рис. 3.7). В ЕГ2 результати бігу на 2000 м оцінюються на 1 етапі 1 балом, на 2 і 3 етапах - 2 балами, на 4-му - 3 балами. У студенток КГ2 на всіх фазах дослідження показник витривалості дорівнює в 1 бал.

Проведений аналіз результатів чоловіків експериментальної та контрольної груп у човниковому бігу 4 x 9 м показує, що як на 1 етапі, так і на 2, 3 та 4 етапах обстежень дані розвитку спритності у групах студентів і студенток не відзначено вірогідної статистичної різниці ($P > 0,05$) (табл. 3.4). По завершенню експерименту результативність студентів ЕГ1 та ЕГ2 у

човниковому бігу на 0,3 с краща, ніж у студентів КГ1 та КГ2, але різниця недостовірна ($P > 0,05$).

Таблиця 3.4

Динаміка показників із човникового бігу 4 х 9 м студентів протягом експерименту (с)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	9,9±0,49	9,8±0,47	>0,05	11,2±0,65	11,3±0,68	>0,05
2-й	9,6±0,43	9,6±0,45	>0,05	10,9±0,62	11,0±0,65	>0,05
3-й	9,3±0,42	9,5±0,43	>0,05	10,6±0,61	10,8±0,69	>0,05
4-й	9,1±0,39	9,4±0,42	>0,05	10,4±0,59	10,7±0,62	>0,05
P	>0,05	>0,05		>0,05	>0,05	

Динаміка результатів студентів (чоловіки та жінки) з човникового бігу 4 х 9 м під час дослідження є позитивною – серед студентів і контрольних і експериментальних груп результати спритності підвищились: в ЕГ1 – на 0,8 с, у КГ1 – на 0,8 с. на 0,4 с, в ЕГ2 - на 0,8 с, в КГ2 - на 0,6 с. В дослідних групах зміни більш виражені, ніж у контрольних, але за відсутності статистично достовірної різниці між початковими та кінцевими показниками. Рівень майстерності учнів ЕГ1 на 1 рівні оцінюється в 2 бали, на 2 і 3 рівнях в 3 бали, на 4 рівні в 4 бали; у КГ1 на 1 етапі - 2 бали, на наступних етапах - 3 бали; в ЕГ2 бали за показниками спритності відповідають балам ЕГ1, а в КГ2 – балам КГ1.

Аналіз результатів студентів чоловічої статі при присіданні за 1 хвилину показав, що результати ЕГ1 та ЕГ2 у 1 та 2 фазі експерименту достовірно не відрізнялися (табл. 3.5). На 3-му рівні результати ЕГ1 вже достовірно переважають показники КГ1 у 4 рази ($P < 0,05$), а на 4-му рівні – у 6,7 рази. За період дослідження показники сили м'язів живота в ЕГ1 достовірно зросли в 9,7 рази, а в КГ1 відповідно залишилися незмінними, що говорить про ефективність розробленої методики.

Таблиця 3.5

Динаміка результатів студентів у підніманні в сід за 1 хв протягом експерименту ($X \pm m$, рази)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	39,2± 1,14	39,1±1,17	>0,05	29,3±1,23	30,1±1,19	>0,05
2-й	42,8± 1,13	40,3±1,13	>0,05	36,6± 1,25	32,6± 1,17	<0,05
3-й	45,6± 1,15	41,6±1,12	<0,05	38,4±1,22	33,2±1,17	<0,01
4-й	48,9± 1,16	42,2± 1,10	<0,001	42,1±1,18	33,5±1,16	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

У жінок ЕГ2 та КГ2 в 1 фазі експерименту достовірної різниці між результатами сидячи не виявлено ($P > 0,05$), а в наступних фазах різниця достовірна: у 2 фазі вона досягає 4 рази ($P < 0,05$), на 3-му – у 5,2 рази ($P < 0,01$), на 4-му – у 8,6 рази.

За час експерименту результати у цій вправі вірогідно зросли в 12,8 рази в ЕГ2 і в 3,4 рази в КГ2. Рівень розвитку сили за результатами присідання за 1 хвилину в ЕГ1 на 1-му етапі відповідає 2 балам, на 2-му і 3-му – 3 бали, на 4-му – 4 бали; в КГ1 - на 1 етапі - 2 бали, на наступних етапах 3 бали. В ЕГ2 оцінка за виконання цієї вправи дорівнює номеру рівня дослідження, а в КГ2 рівень оцінюється як 1 бал на 1-му рівні та 2 бали на наступних рівнях.

Вивчення результатів студентів у стрибках у довжину з місця показує, що результати достовірно не відрізняються як у групі чоловіків, так і у жінок на 1-му та 2-му етапах експерименту ($P > 0,05$) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка результатів студентів у стрибку в довжину з місця протягом експерименту ($X \pm m, \text{см}$)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	219,3±2,93	220,4±2,89	>0,05	170,2±2,48	171,3±2,55	>0,05
2-й	228,4±2,95	225,8±2,85	>0,05	177,9±2,52	173,7±2,54	>0,05
3-й	236,9±3,02	226,1 ±2,83	<0,05	184,3±2,47	175,9±2,51	<0,05
4-й	243,2±2,96	227,6±2,81	<0,001	188,5±2,43	176,3±2,49	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Показник ЕГ1 (236,9 см) статистично вірогідно кращий за КГ1 (226,1 см), а на 4 етапі розбіжність між результатами збільшилася між ЕГ та КГ1 на 15,6 см. В ЕГ2 результати на 3 етапі досліду перевищували КГ2 на 8,4 см і на 4 етапі на 12,2 см.

Вивчення змін результатів розвитку швидкісно-силових здібностей студентів протягом експерименту показало, що показники покращилися в усіх досліджуваних групах, але достовірно покращилися результати в експериментальних групах (в ЕГ1 – на 23,9 см, в ЕГ2) - на 18,3 см), то в контрольній - недостовірно (в КГ1 - на 7,2 см, в КГ2 - на 5 см).

Наприкінці дослідження результати ЕГ1 та ЕГ2 оцінювалися відповідно 4 та 3 бали, КГ1 та КГ2 відповідно 3 та 2 бали, що підтверджує позитивний ефект від занять з використанням експериментальної методики.

Впровадження елементів рукопашного бою у експериментальних групах призвело до достовірного покращення гнучкості як у чоловіків, так і у жінок порівняно з контрольними групами 1,2. Так, результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи достовірно кращі ($P < 0,05$) порівняно з

контрольною групою вже на 2 етапі експерименту в дослідних групах: на 6,9; 8,4 і 10,9 см у 2, 3 і 4 віці відповідно у самців і в 3; 5,7 і 6,7 см у дівчат.

Під час експерименту у студентів експериментальних груп показники гнучкості достовірно зросли на 10,5 см в ЕГ1 та на 8,5 см в ЕГ2, а в контрольних групах (КГ2) покращення результатів нахилу тулуба є недостовірним, а в КГ1 результати навіть погіршилися на 0,3 см. Рівень гнучкості в ЕГ1 на 4 етапі експерименту оцінено в 4 бали, в КГ1 - в 1 бал, в ЕГ2 - в 5 балів, у КГ2 - в 3 бали.

Перевірка рівня фізичної підготовленості студентів тестової та контрольної груп за сумою балів за результатами виконання 7 вправ показала, що сума балів в ЕГ1 та КГ1 була однаковою на початку експерименту і становила 13 балів і відповідало низькій фізичній підготовленості.

Сума балів також була однаковою в групах тестування (11 балів) і також відповідала низькій фізичній підготовленості жінок у ВНЗ. У ході експерименту сума балів зросла у всіх досліджуваних групах – на 4-му рівні. Сума балів в ЕГ1 становить 29 балів, а в ЕГ2 – 27 балів, що відповідає середній фізичній підготовленості. У КГ1 виявлено 17 балів, у КГ2 – 15 балів, що нижче середнього рівня і переконливо свідчить про ефективність факультативної підготовки з рукопашного бою.

У підсумку, після аналізу змін параметрів фізичної підготовленості студентів встановлено, що проведення факультативних занять з рукопашного бою позитивно впливає на розвиток швидко-силових здібностей, загальної витривалості, координаційних здібностей та гнучкості у студентів експериментальних груп, які в цілому ефективніші за діючу програму фізичного виховання, сприяють підвищенню їх фізичної підготовленості.

Вивчення впливу занять з рукопашного бою на фізичне здоров'я студентів під час навчання в ЗВО проводилось за результатами вимірювання маси тіла, життєвого індексу, індексу Робінсона, часових показників зміни ЧСС через 20 присідання за 30 секунд і відновлення до вихідного рівня та

фактичний рівень фізичного здоров'я за сумою балів за методикою, запропонованою Г.Л.Апанасенко [3, 4].

Аналіз індексу маси тіла студентів експериментальної та контрольної груп показав, що на 1 та 2 етапі експерименту достовірної різниці між показниками ЕГ1 та КГ1, а також між ЕГ2 та КГ2 не було (табл. 3.7).

На 3-му та 4-му етапах експерименту встановлено, що показники студентів експериментальних груп вірогідно вищі, ніж у студентів контрольних груп. Так, показники ЕГ1 вірогідно кращі від КГ1 на 0,7 кг/м² ($P < 0,05$) та 4-го ступеня на 1,4 кг/м² ($P < 0,05$). У жінок ЕГ2 індекс маси тіла достовірно кращий на 3 рівні на 1,3 кг/м² ($P < 0,01$) та на 4 рівні на 1,7 кг/м², ніж у КГ2.

Динаміка індексу маси тіла у студентів така: покращення індексу в ЕГ1 та ЕГ2 та погіршення у КГ1 та КГ2. Так, у чоловіків ЕГ1 кінцеве значення індексу маси тіла (22,1 кг/м²) вірогідно краще вихідного (23,5 кг/м²) на 1,4 кг/м², у ЕГ2 жінок показники життєвого індексу КГ2 погіршився, але достовірно не відрізнявся ($P > 0,05$).

Слід зазначити, що на початку експерименту значення життєвого індексу студентів усіх груп було на середньому рівні. У студентів ЕГ1 чоловічої статі на 2-му та 3-му етапі дослідження життєвий індекс також був на середньому рівні, а в кінці експерименту – вище середнього. При ЕГ2 життєвий індекс у 2-4 фазі дослідження відповідає рівню вище середнього. Для КГ1 та КГ2 рівень життєвого індексу протягом експерименту не змінювався і відповідає середньому рівню.

Таблиця 3.7

Динаміка індексу маси тіла у студентів протягом експерименту ($X \pm m$, кг/м²)

Етапи дослідження	Чоловіки			Жінки		
	ЕГ1 (n=25)	КГ1 (n=26)	P	ЕГ2 (n=21)	КГ2 (n=22)	P
1-й	23,5±0,27	23,4±0,24	>0,05	21,8±0,30	21,8±0,28	>0,05
2-й	23,2±0,25	23,3±0,23	>0,05	21,3±0,29	22,1±0,27	>0,05
3-й	22,7±0,24	23,4±0,23	<0,05	21,1±0,28	22,4±0,27	<0,01
4-й	22,1 ±0,22	23,5±0,24	<0,001	20,8±0,26	22,5±0,28	<0,001
P	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	

Дослідження індексу сили показує, що їх значення у студентів ЕГ1 і КГ1 та студентів ЕГ2 і КГ2 на початку експерименту достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). З 2-го рівня простежується значний вплив занять за авторською програмою на розвиток та вдосконалення м'язової системи студентів ЕГ1 та ЕГ2: різниця між показниками ЕГ1 та КГ1 на 2-му рівні становить 3, 3 % ($P < 0,05$), на 3-му – 7,5% ($P < 0,001$), на 4-му – 13,3% ($P < 0,001$). У жінок різниця між показниками силового індексу в ЕГ2 і КГ2 на 2-4 етапах також достовірна ($P < 0,001$) і становить відповідно 6,7%, 11,3% і 16,3% (табл. 3.8).

Різниця між показниками 1-го (21,8 кг/м²) та 4-го рівня (20,8 кг/м²) становить 1 кг/м² ($P < 0,05$). Індекс маси тіла студентів КГ1 та КГ2 достовірно залишався незмінним протягом усього експерименту ($P > 0,05$). Показники індексу маси тіла студентів усіх досліджуваних груп на всіх етапах експерименту знаходяться в межах вікової норми та відповідають середньому рівню. Дослідження життєвого індексу дозволяє відзначити, що на 1-му та 2-му етапах експерименту Показники ЕГ1 і КГ1 та ЕГ2 і КГ2

однакові ($P>0,05$). У 3-му етапі дослідження життєвий індекс студентів чоловічої статі достовірно кращий від ЕГ1 на 4,2 мл/кг ($P<0,05$) та у 4-му – на 7,5 мл/кг ($P<0,001$), що з КГ1. У жінок різниця між показниками ЕГ2 і КГ2 на 3 етапі досліду становить 5,2 мл/кг ($P<0,05$), а на 4 етапі – 8,4 мл/кг ($P<0,001$).

Таблиця 3.8

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

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

Динаміка індексу маси тіла у студентів така: покращення індексу в ЕГ1 та ЕГ2 та погіршення у КГ1 та КГ2. Так, у чоловіків ЕГ1 кінцеве значення індексу маси тіла (22,1 кг/м²) вірогідно краще вихідного (23,5 кг/м²) на 1,4 кг/м² ($P<0,001$), у ЕГ2 жінок показники життєвого індексу КГ2 погіршився, але достовірно не відрізнявся ($P>0,05$). Слід зазначити, що на початку експерименту значення життєвого індексу студентів усіх груп було на середньому рівні. У студентів ЕГ1 чоловічої статі на 2-му та 3-му етапі дослідження життєвий індекс також був на середньому рівні, а в кінці експерименту – вище середнього. При ЕГ2 життєвий індекс у 2-4 фазі досліду відповідає рівню вище середнього. Для КГ1 та КГ2 рівень життєвого індексу протягом експерименту не змінювався і відповідає середньому рівню.

Дослідження індексу сили показує, що його показники у студентів ЕГ1

і КГ1 та ЕГ2 і КГ2 перед експериментом статистично не відрізняються ($P > 0,05$). З 2-го етапу простежується позитивна динаміка змін під дією занять за розробленою методикою у показниках м'язової системи студентів ЕГ1 та ЕГ2: розбіжність між параметрами ЕГ1 та КГ1 на 2-му етапі становить 3,3% ($P < 0,05$), на 3-му – 7,5% ($P < 0,001$), на 4-му – 13,3% ($P < 0,001$). У студенток розбіжність між показниками індексу сили в ЕГ2 і КГ2 на 2-4 етапах також достовірна ($P < 0,001$) і становить відповідно 6,7%, 11,3% і 16,3% (табл. 3.8).

Різниця між показниками 1-го (21,8 кг/м²) та 4-го рівня (20,8 кг/м²) становить 1 кг/м² ($P < 0,05$). Індекс маси тіла студентів КГ1 та КГ2 достовірно залишався незмінним протягом усього експерименту ($P > 0,05$). Дані індексу маси тіла в учасників усіх досліджуваних груп на всіх етапах експерименту знаходяться в межах вікової норми.

Дослідження життєвого індексу дозволяє відзначити, що на 1-му та 2-му етапах експерименту показники ЕГ1 і КГ1 та ЕГ2 і КГ2 однакові ($P > 0,05$). У 3-му етапі дослідження життєвий індекс студентів чоловічої статі достовірно кращий від ЕГ1 на 4,2 мл/кг ($P < 0,05$) та у 4-му – на 7,5 мл/кг ($P < 0,001$), що з КГ1. У студенток розбіжність між показниками ЕГ2 і КГ2 на 3 етапі досліду становить 5,2 мл/кг ($P < 0,05$), а на 4 етапі – 8,4 мл/кг.

Аналіз динаміки силового індексу дає право стверджувати, що успішність студентів ЕГ1 та ЕГ2 достовірно покращується в ході експерименту – кінцеві показники в ЕГ1 і достовірно на 15,8% кращі від вихідних даних за 16,3% в ЕГ2 ($P < 0,001$).

У КГ1 за період експерименту показник недостовірно покращився на 2,7%, а в КГ2 динаміка показників індексу сили від'ємна: наприкінці експерименту показники нижчі за вихідні дані на 0,6%, але різниця недостовірна ($P > 0,05$).

Водночас значення силового показника у студентів КГ1 та КГ2 під час експерименту знаходиться на низькому рівні. Рівень резервів функцій м'язової системи у студентів ЕГ1 та ЕГ2 на кінець дослідження оцінюється як середній, хоча рівень на 1-му етапі оцінюється як низький.

Вивчення результатів Індексу Робінсона у студентів показав, що на до експерименту та протягом 2-го та 3-го етапів вірогідної розбіжності між показниками експериментальної та контрольної груп не було ($P > 0,05$) (табл. 3.9).

На останньому етапі дослідження виявлено вірогідну різницю між показниками досліджуваних груп як у студентів, так і в студенток ($P < 0,05-0,01$). Так, індекс Робінсона у студентів ЕГ1 у кінці експерименту достовірно кращий, ніж у КГ1 на 5,2 бала.

Студентки ЕГ2 достовірно кращі за КГ2 на 4,1 бала. ($P < 0,05$). Це ще раз підкреслює позитивний вплив занять з рукопашного бою на дані функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

Вивчення змін індексу Робінсона у юнаків показує, що заняття за розробленою методикою сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи студентів ЕГ1 та ЕГ2 за період експерименту – значення показника значно покращилось на 5,3. в. в ЕГ1 ($P < 0,05$) та близько 4,2 у.о. в ЕГ2 ($P < 0,05$). Показники індексу Робінсона на початку та в кінці експерименту суттєво не відрізняються для студентів КГ1 та КГ2.

При цьому показники чоловічої статі ЕГ1 відповідають рівню вище середнього лише на 4 етапі експерименту, на I-III рівнях – середньому і в КГ1 – на всіх рівнях середньому. У жінок ЕГ2 і КГ2 індекс Робінсона відповідає рівню вище середнього на всіх етапах тестування.

Аналіз проби Руф'є - відновлення ЧСС до рівня свідчить, що на початку експерименту показники ЕГ1 і КГ1 та ЕГ2 і КГ2 достовірно не відрізняються між собою ($P > 0,05$). На 2-му етапі виявлено вірогідну різницю між показниками чоловіків ЕГ1 і КГ1 (8,9 с) і жінок ЕГ2 і КГ2 (12 с). У 3-4 курсах успішність учнів експериментальних груп (ЕГ1, ЕГ2) достовірно краща, ніж у КГ1 та КГ2 на 20-30 секунд ($P < 0,001$) (табл. 3.10).

Таблиця 3.9

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

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

Вивчення динаміки часу відновлення ЧСС свідчить про покращення цього показника в усіх групах студентів за час експерименту. Водночас якщо в КГ1 розбіжність між результатом на початку і у кінці експерименту 2,5 с, а в КГ2 – 1,9 с і є недостовірною ($P > 0,05$), то в ЕГ1 протягом експериментального періоду цей показник покращився на 34,8 с, а в ЕГ2 – на 30,8 с ($P < 0,05$).

Для КГ1 та КГ2 показник тривалості відновлювальних процесів під час експерименту оцінюється як нижчий за середній. Для студентів ЕГ1 та ЕГ2 показник відповідає рівню нижче середнього на 1 та 2 етапах навчання, а на 3 та 4 етапах – середньому. Це свідчить про зміцнення серцево-судинної системи студентів ЕГ1 та ЕГ2 під час занять з рукопашного бою.

Аналіз стану фізичного здоров'я показав, що на початку та на 2 етапі експерименту достовірної різниці між показниками студентів експериментальної та контрольної груп не було ($P > 0,05$). Рівень фізичного здоров'я чоловіків ЕГ1 на 3-му рівні становить 2,93 бала ($P < 0,05$), а на 4-му рівні – на 4,47 бала ($P < 0,05$) вище, ніж у КГ1 бала.

Таблиця 3.10

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

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

Таблиця 3.11

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

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

У студентів ЕГ1 та ЕГ2 рівень фізичного здоров'я достовірно

підвищується під час експерименту: різниця між початковим і кінцевим результатами становить 4,83 бала з ЕГ1 та 4,75 бала з ЕГ2 ($P < 0,05$), що свідчить про ефект авторської методики. Стан здоров'я студентів ВНЗ свідчить про позитивний ефект занять. У КГ1 та КГ2 під час експерименту також покращився рівень фізичного здоров'я, але достовірної різниці між показниками 1-го та 4-го рівнів не виявлено.

За результатами обстеження стану фізичного здоров'я студентів встановлено, що систематичні заняття за авторською методикою сприяли покращенню стану їх здоров'я: стан фізичного здоров'я студентів ЕГ1 та ЕГ2 на початку експерименту становив оцінили як низьку (2,46 і 3,19 бали) і оцінили як середню (7,29 і 7,94 бали) наприкінці дослідження. У ході експерименту фізичний стан здоров'я учнів КГ1 та КГ2 було оцінено як незадовільний.

Важливо відзначити, що до початку експерименту більшість студентів досліджуваних груп (як чоловіків, так і жінок) мали низький і нижчий за середній стан фізичного здоров'я: в ЕГ1 – 84,0%, в КГ1 – 80,8%, в ЕГ2 – 80,9%, у КГ2 – 77,2%.

На початку експерименту 4,0% студентів ЕГ1, 19,1% студентів КГ1 мали рівень фізичного здоров'я вище середнього; 4,6% студентів КГ2 і жоден студент КГ2 не мали цього РФЗ.

Наприкінці педагогічного експерименту 52% чоловіків ЕГ1 мали середній рівень фізичного здоров'я; 24% - вище середнього; 3,3% вище середнього і 3,3% нижче середнього. Наприкінці дослідження 54,9% жінок ЕГ2 мали середній РФЗ, 19,1% – середній, 19,1% – нижчий за середній і 14,4% – нижчий. У КГ1 стан фізичного здоров'я наприкінці дослідження оцінили 76,9% студентів як середній. У КГ2 виявлено 72,7% студентів з низьким і нижчесереднім рівнем (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

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

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

Висновки до розділу III

Вивчення ефекту факультативних занять з рукопашного бою дає змогу відзначити їх позитивний вплив на всі показники. Встановлено, що результати фізичної підготовленості у ЕГ студентів наприкінці дослідів були достовірно кращими ($P < 0,05$) порівняно з КГ: при бігу на 100 м – 0,5 с, при підтягуванні - в 6,3 рази, з розбігу 3000 м - за 1 хв 44 с, в присіданні за 1 хв - в 6,7 рази, в стрибку в довжину з місця - на 15,6 см, в нахилі верхньої частини тулуба вперед з положення сидячи - на 10,9 см. Наприкінці експериментів жінки ЕГ показали значно кращі результати ($P < 0,05-0,001$), ніж жінки КГ, при бігу на 10,40 мс, при згинанні та розгинанні рук в

положенні лежачи — на 12,6 разів, з бігу на 2000 м - за 2 хв. 12 с.

Доведено позитивний вплив навчання за авторською методикою на рівень здоров'я чоловіків і жінок ЕГ. Встановлено, що студенти та студентки ЕГ були вірогідно кращими ($P < 0,05-0,001$), ніж у КГ, показники за: індексом маси тіла – близько 1,4 та 1,7 кг/м², життєвим індексом – 7,5 та 8,4 мл/кг.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу літературних джерел встановлено, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах сприяє: підвищенню рівня фізичного стану студентів; підтримання високого рівня успішності протягом усього навчання, формуванню потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Тому оптимізація занять з фізичного виховання є одним із перспективних напрямів вирішення зазначених проблем. Запровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у ЗВО з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту, а саме рукопашного бою, покращить фізичний стан студентів, їх працездатність, форму. позитивна мотивація до регулярних занять фізичними вправами та спортом, підвищення показників фізичної підготовленості.

2. Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів різної статі значно знизився ($P < 0,05-0,001$): у студентів погіршився результат у підтягуванні на перекладині в 1,8 рази, а в бігу на 3000 м – у 55,5 рази; у студенток результати згинання та розгинання рук погіршилися в 3,5 рази, з бігу на 2000 м – на 1 хв. 21 с.

3. Серед фізичних якостей найгірше оцінені показники розвитку витривалості, силових якостей і гнучкості. Більшість показників протягом дослідження залишалися незмінними ($P > 0,05$), деякі навіть погіршувалися: маса тіла – на 1,5 кг у чоловіків та на 2,7 кг у жінок, ЧСС – на 0,6. ударів за хвилину у жінок.

4. Фізичне здоров'я студентів вищих навчальних закладів у більшості студентів на рівні нижче середнього та низький – загальний бал за експресом за методикою Апанасенко Г.Л. коливається від 2,31 до 3,27 бала; більше 95,0% студентів знаходяться нижче «безпечної зони».

Встановлено, що стан здоров'я студенток та студенток ЕГ достовірно кращий ($P < 0,05-0,001$), ніж КГ, а саме: індекс маси тіла – на 1,4 та 1,7 кг/м², життєвий індекс – 7,5 та 8,4 мл. / кг; показник міцності – на 13,3 і 16,3 %;

індекс Робінсона - на 5,2 і 4,1 о., результат проби Руф'є - 30,5 і 28,4 с; рівень фізичного здоров'я - на 4,47 та 4,60 балів.

Наприкінці експерименту відмічено зменшення кількості студентів ЕГ із низьким та нижче середнього рівня фізичного здоров'я: у групі студентів на 60,0%, у групі студенток – на 47,4%. Зросла кількість учнів ЕГ із середнім та вищим за середній рівень фізичного здоров'я з 16,0 до 76,0%, студенток – з 19,1 до 81,5%, що свідчить про позитивний ефект факультативних занять з рукопашного бою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айгубов, Н.М. Кикбоксинг как средство физического воспитания студентов. Научное обозрение: Журнал научных исследований аспирантов и докторантов. Москва, 2009. С. 23-25.
2. Айгубов, Н.М. Организация и методика проведения занятий физической культурой на основе использования средств кикбоксинга. Научное обозрение: Журнал научных исследований аспирантов и докторантов. Москва, 2009. С. 20-22.
3. Айгубов, Н.М., Правдов М.А. Влияние физкультурных занятий с использованием средств кикбоксинга на физическую подготовленность студентов вузов. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2010. № 10 (68). С. 76-79.
4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2016. 20 с.
5. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. Вип. 1. С. 17-21.
6. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактичєская подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах: Монография / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2016. (2-е издание, дополненное). 330 с.
7. Барыбина Л. Н., Козина Ж. Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций. Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. №4. С. 6-12.

8. Біліченко О. О. Порівняльний аналіз фізіологічних показників тренуваності у студентів перших курсів. Науковий журнал «Педагогіка, і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. №9. С. 15-18.
9. Бобровский В. А., Кладов, Э. В., Мартыненко А. Н., Бобровский А. В. Методика оценки уровня развития специальной выносливости единоборцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 2(68). С. 64-68.
10. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2012. № 1. С. 22-25.
11. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 20 с.
12. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів I та вищих навчальних закладів на сучасному етапі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №4 (55). С. 56-59.
13. Бурлака І. В. Про особливості оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ВИЗ неспортивного профілю. Науковий журнал «Перспективи розвитку сучасної науки». Херсон, 2016. С. 58-61.
14. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. № 1. С. 41-16.
15. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ, 2008. 256 с.
16. Володченко А.А. Исследование функционального состояния дыхательной системы спортсменов кик-боксинга. Слобожанський науково-

спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2017. № 3 (59). С.16-21.

17. Володченко А. А. Особенности физического развития спортсменов кик-боксинга разного уровня подготовки. Науковий часопис НДУ ім. М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) - 2017, Вип. 5(87). - С.24-28.

18. Воронов Н. П., Столяренко О. М. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов. Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2010. № 3. С. 14-17.

19. Власюк О. О. До питання корекції фізичного стану студентів 17 - 19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 8. С. 14-17.

20. Глоба Т. А. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III—IV рівня акредитації //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(1). С. 60-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129%281%29

21. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий 1. по таэквондо в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 149 с.

22. Гончар Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 17. С. 43-48.

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

24. Грибан Г. И., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня

фізичного стану - шлях для нормування фізичних навантажень. І Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи». Київ, 2011. С. 99-104

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

26. 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.

27. Дзензелюк Д. О., Грибан Г.П. 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

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

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

30. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. дисс... канд.пед.н.: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Челябинск, 2005. 22 с.

31. Еганов В.А. Методика начального обучения в кикбоксинге: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [б.и.], 2008. 283 с.

32. Ермаков С. С. Единоборства в системе физического воспитания студентов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. - Харьков - Белгород - Красноярск: ХДАФК, 2014. С. 69-77.

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

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

35. Иванов, А. Л. Искусство кикбоксинга. М., 2000. С. 231-236.

36. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ. Киев : Олимпийская литература, 2013. 528 с.

37. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса. Е.В. Калмыков.-М.: Физическая культура, 2009. 272 с.

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

39. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами единоборств (на матеріалі пляжної боротьби). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 95-98.

40. Киприч С.В. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Педагогика, психология и

медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2015. № 3. С. 20-27.

41. Ківернік О.В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. № 1 (16). С. 18-23.

42. Кладов Э. В., Шутьпина В. П. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп. Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 187-191.

43. Клетнева А. А. Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Нижневартовск, 2006. 233 с.

44. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. М., 2006. 288 с.

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

46. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса. Физическое воспитание студентов. Научный журнал. 2010. № 1. С.66-69.

47. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. - Випуск 14: зб. наук, праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 113-117.

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

49. Литвиненко А. М. Застосування засобів спортивного тренування кікбоксингу у фізичному вихованні студентів. Єдиноборства. 2017. № 2. С. 35-38.

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

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

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

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

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

55. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.

56. Олейкин М.Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до: автореф. дис. канд.пед.наук / М.Ф. Олейкин. М., 2008. 23 с.

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

58. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. - Випуск 14: зб. наук, праць I За ред. О.В. Тимошенка. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 156-161.

59. Орлов О. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 129-135.

60. Осколков, В.А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 5. С. 64- 67.

61. Основні фізичні якості боксерів і методи їх розвитку [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://fv.fbmi.kpi.ua/page/osnovni-fizychni-yakosti-bokseriv-i-metody-yih-rozvytku>

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

63. Подригало Л.В. Изучение взаимосвязей морфофункциональных показателей у студентов, занимающихся единоборствами. Физическое воспитание студентов. 2016.. № 1. С. 64-70.

64. Подрігало Л.В. Порівняльний аналіз біомеханічних аспектів кикбоксу та інших одноборств. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. (Серія: Педагогічні науки.

Фізичне виховання та спорт) - Вип. 139. Т. 1. Чернігів: ЧДПУ, 2016. С. 145-149

65. Рубайлов В.Ю., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих. Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 128 с

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

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

68. Семенов А. Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании : дисс. на соискание учён. степ, д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Спб., 2001.487 с.

69. Скирта О.С Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років /Скирта О.С, Салабаєв Д.В, Володченко О.А. // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук. - метод, конф. Вип.И: - X.: Національна академія Національної гвардії України, 2017. С. 14-17.

70. Сливкина Н.В. Об особенностях функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов восточных единоборств. Динамика систем, механизмов и машин 2014. № 4. С. 250-252

71. Спортивні единоборства. Кікбоксинг. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Частина 1 (для студентів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад, міськ. госп-ва; уклад.: В. В. Гагарін. - X.: ХНАМГ, 2011. 63 с.

72. Таймазов В.А. Об отношении молодежи к спортивным

единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира . Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 40-42.

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

74. Тигунцев С. А. Возможность использования элементов восточных единоборств на занятиях физической культурой в вузе. Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, 2013. Том 2. С. 466-470.

75. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Стан та основні напрямки модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізичне виховання у сучасній школі. 2011. № 6. С. 25.

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

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

78. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою: Робоча прогр./ Підгот.: О. Г. Гартвич та ін. - Київ.: МАУП, 2005. 79 с.

79. Хильчук Ю. Функціональний стан студентів, які займаються кікбоксингом // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.- № 4(36) (2016). С.23-30.

80. Чуйко О.О. Вплив програми секційних занять з тайського боксу на функціональні показники студентів. Молодь та олімпійський рух: тези доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених 11-12 квіт. 2018 р.

Київ : НУФВСУ, 2018. С. 382-383.

81. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук, праць. Вінниця : Планер, 2018. Вип. 5 (24) С. 134 - 139.

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

83. Щитов, В. Современный кикбоксинг. М.: Гранд: Фаир -Пресс, 2004. С. 54 – 65.

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

85. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. н. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт/М.О.Яремко. Львів, 2001. 22 с.

86. Cox J.C. (1993). Traditional Asian martial arts training: a review. Quest. V. 45. P. 366-388.

87. Vertonghen J., Theeboom M.(2010). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. Journal of Sport Science & Medicine. V. 9 (4). P. 528-537.