

УДК 796.012.3/4:796.814:378

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ  
ЗАНЯТЬ БОРОТЬБОЮ САМБО**

*Григорій Грибан\*, Дмитро Дзензелюк\*\*, Павло Ткаченко\*\*\*,  
Олена Пантус\*\*\*\*, Тетяна Білоскаленко\*\*\*\**

*\* Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*\*\* Житомирський економіко-гуманітарний інститут  
вищого навчального закладу «Університет «Україна»*

*\*\*\* Поліський національний університет*

*\*\*\*\* Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж  
Національного транспортного університету*

**Анотації:**

**Актуальність теми дослідження.** Відомо, що в Україні фізичне виховання студентів закладів вищої освіти не стало невід'ємною складовою вищої освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненого сучасного фахівця в умовах раціонально організованої рухової активності. В останні роки завдано

**The Physical Qualities Development of the Students of Higher Education Institutions during Sambo (Martial Art) Training Classes**

**The relevance of the research topic.** It is known that in Ukraine, the physical education of the students of higher education institutions has not become an

**Развитие физических качеств у студентов учебных учреждений высшего образования во время учебно-тренировочных занятий борьбой самбо**

**Актуальность темы исследования.** Известно, что в Украине физическое воспитание студентов учреждений высшего образования не стало неотъемлемой составляющей высшего

невіправного удару по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у ЗВО України. Тому одним із перспективних напрямків розв'язання зазначеної проблеми є впровадження занять з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту чи фізкультурно-оздоровчої діяльності. **Мета дослідження** – обгрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. **Методи дослідження:** теоретичні – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; емпіричні: педагогічне спостереження, педагогічне тестування показників фізичної підготовленості; антропометрія для оцінки показників фізичного розвитку, фізичного здоров'я, педагогічний експеримент; методи обробки статистичних даних. **Результати роботи та ключові висновки.** Встановлено, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя та зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання. Застосування методики розвитку рухових якостей студентів засобами боротьби самбо забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, підвищило суттєво рівень їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я. Доведено, що показники фізичної підготовленості студентів-чоловіків ЕГ наприкінці експерименту є достовірно кращими ( $P < 0,05 - 0,001$ ), порівняно зі студентами КГ: з бігу на 100 м – на 0,6 с, у підтягуванні – на 7,4 рази, з бігу на 3000 м – на 1 хв 50,1 с, у підніманні в сід за 1 хв – на 9,7 рази, у стрибку у довжину з місця – на 23,9 см, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,5 см. Аналогічні результати отримані і в студенток. Застосування даної методики сприятиме покращенню рухової активності студентів, залучення їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя.

#### **Ключові слова:**

*фізична підготовленість, рухова активність, спорт, фізкультурно-оздоровча діяльність, навчально-виховний процес.*

integral part of higher education, aimed at forming a harmoniously developed modern specialist in a rationally organized physical activity. In recent years, irreparable damage has been caused to the health level of students and the quality of education, health and fitness, and sports activities at the HEIs of Ukraine. Therefore, one of the promising areas for solving this problem is the introduction of classes taking into account the students' free choice of sports or health and fitness activities. **The purpose of the study** is to substantiate and test experimentally the method of physical qualities development of the students of higher education institutions by means of sambo in the process of physical education. **The research methods** included theoretical ones – the analysis and generalization of scientific and methodical literature; empirical methods – pedagogical observation, pedagogical testing of physical fitness indicators; anthropometry to assess the indicators of physical development, physical health, pedagogical experiment; the methods of statistical data processing. **Research results and key conclusions.** It was established that the main reasons for the low level of physical fitness and health level of young students were the devaluation of the social prestige of a healthy lifestyle and reduced interest of students in the traditional form of physical education classes organization. The application of the methodology for developing motor skills of students by means of sambo ensured the involvement of students in regular physical exercises, increased significantly their level of physical fitness, physical development, and health. It was proved that the indicators of physical fitness of the EG male students were significantly better at the end of the experiment ( $P < 0,05 - 0,001$ ) in comparison with the CG students: in the 100 m run – by 0,6 s, pull-ups – by 7,4 times, the 3000 m run – by 1 min 50,1 s, sit-ups in 1 min – by 7,7 times, long standing jumps – by 23,9 cm, bending forward in a sitting position – by 10,5 cm. The female students were recorded to have similar results. The application of this methodology will contribute to the improvement of the motor activity of students, involving them in health and fitness activities and a healthy lifestyle.

*physical fitness, physical activity, sports, physical culture and health-improving activity, educational process.*

образования, направленной на формирование гармонично развитого современного специалиста в условиях рационально организованной двигательной активности. В последние годы нанесен непоправимый удар по уровню здоровья студентов и качества учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в УВО Украины. Поэтому одним из перспективных направлений решения данной проблемы является внедрение занятий с учетом свободного выбора студентами вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности. **Цель исследования** – обосновать и экспериментально проверить методику развития физических качеств у студентов высших учебных заведений средствами борьбы самбо в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию. **Методы исследования:** теоретические – анализ и обобщение данных научно-методической литературы; эмпирические: педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование показателей физической подготовленности; антропометрия для оценки показателей физического развития, физического здоровья, педагогический эксперимент; методы обработки статистических данных. **Результаты работы и ключевые выводы.** Установлено, что основными причинами низкого уровня физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи являются: обесценивание социального престижа здорового образа жизни и снижение интереса у студентов к традиционной форме организации занятий по физическому воспитанию. Применение методики развития двигательных качеств студентов средствами борьбы самбо обеспечило привлечение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повысило существенно уровень их физической подготовленности, физического развития и здоровья. Доказано, что показатели физической подготовленности студентов-мужчин ЭГ в конце эксперимента является достоверно лучшими ( $P < 0,05 - 0,001$ ), по сравнению со студентами КГ: в беге на 100 м – на 0,6 с, в подтягивании – на 7,4 раз, в беге на 3000 м – на 1 мин 50,1 с, в подьеме в сід за 1 мин – на 9,7 раз, в прыжке в длину с места – на 23,9 см, в наклоне туловища вперед из положения сидя – на 10,5 см. Аналогичные результаты получены и в студенток. Применение данной методики будет способствовать улучшению двигательной активности студентов, привлечение их к физкультурно-оздоровительной деятельности и здоровому образу жизни.

*физическая подготовленность, двигательная активность, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, учебно-воспитательный процесс.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти (ЗВО) повинні розглядатися як основа професійного здоров'я майбутніх випускників, які мають бути конкурентно спроможними на світовому ринку професій. Збільшення навчального навантаження та інтенсифікація педагогічного процесу під час навчання студентів потребують відновлення організму за рахунок систематичних занять фізичними вправами, які сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної і розумової працездатності та забезпеченню психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності. При цьому фізичне виховання є невід'ємною складовою вищої освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненого сучасного фахівця в умовах раціонально організованої рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Незважаючи на постійне вдосконалення системи вищої освіти в Україні, зберігається негативна тенденція до погіршення здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді [2, 4, 7, 13, 20, та ін.]. Сьогодні в державі відсутні заохочення кожного студента до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні, залучення до здорового способу життя для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [4, 11, 16, 17 та ін.]. Існує досить багато причин, які стримували ефективний розвиток фізичного виховання у ВОЗ України. Починаючи з 1991 року система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. За роки незалежності завдано невиправного удару по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ЗВО України [4, 18, 20]. В останні роки Міністерство освіти і науки України практично знищує систему фізичного виховання студентів. Відсутність аналогічної за змістом дисципліни у структурі навчальних планів західних університетів ще не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів ЗВО України. Копіювання навчальних планів провідних європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення ЗВО України може не лише зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею західноєвропейського освітнього простору [4, 7, 11, 16 та ін.]. Міністерством освіти і науки України не враховано стан матеріально-технічної бази ВОЗ, менталітет українського студента і відсутність критеріїв оцінки його стану здоров'я і фізичної підготовленості при прийомі на роботу, відсутність підготовки спеціалістів, спроможних упровадити в стиль життя студентської молоді зарубіжні та сучасні вітчизняні здоров'язбережувальні технології.

Доведено, що низький фізичний розвиток та фізична підготовленість 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 [4]. Встановлено, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя; недооцінювання у ВОЗ соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту для всіх; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл, які вступили на навчання; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; незадовільні умови навчання у ЗВО, які пов'язані з відсутністю матеріально-технічної бази тощо [2, 8, 10, 13, 14, 19, та ін.].

На думку П. М. Гунька [6], серед причин, які заважають більшості студентської молоді займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Очевидно це обумовлено тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, у підґрунтя якої закладено примусовість, тому на запитання «Вкажіть ваші пропозиції щодо покращання процесу фізичного виховання» головною відповіддю виявилась – запровадження занять за вибором (юнаки – 55,2 %, дівчата – 43,0 %). У дослідженнях Н. О. Земської [9] визначено, що кількість студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у ВОЗ, становила 67,1 %, що доводить необхідність корегування навчального процесу з фізичного виховання, з урахуванням інтересів, мотивації і потреб студентів.

Одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження занять з фізичного виховання у ЗВО зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту [1, 15, 22 та ін.]. Дослідження В. О. Андрійцева [1] свідчать, що сучасні види єдиноборств, такі як боротьба самбо, бойове самбо, дзюдо, вільна боротьба, що характеризуються тренувальною роботою, спрямованою на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичний розвиток, покращання здоров'я, самозахист, користуються високою

популярністю серед сучасного студентства – у результаті анкетування виявлено, що понад 57,0 % студентів бажають займатися видами єдиноборств.

Аналіз літературних джерел дозволяє дійти висновку, що одним із перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження в навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО занять зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту, а саме боротьби самбо. Заняття з боротьби самбо відрізняються від інших видів єдиноборств доступністю і простотою виконання технічних дій. Самбо – це вид спорту, який увібрав у себе величезний практичний досвід, накопичений усіма видами боротьби народів світу, не потребує надмірних матеріальних затрат для оволодіння навичками і доступний для саморозвитку та самовдосконалення студентської молоді [3, 7, 15, 22 та ін.].

**Мета** статті полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Для проведення дослідження використано наступні методи: *теоретичні*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; *емпіричні*: педагогічне спостереження, 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 фізичних якостей студентів; *методи обробки статистичних даних* для опрацювання експериментальних даних, якісного і кількісного аналізу результатів дослідження та оцінки їх достовірності.

Формувальний педагогічний експеримент проводився зі студентами Поліського національного університету ( $n=94$ ). Вивчався рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, здоров'я у студентів. До експериментальних і контрольних груп увійшли студенти I курсу технологічного факультету віком від 17 до 20 років зі статистично рівнозначними показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану і фізичного здоров'я ( $P>0,05$ ). Заняття в експериментальних групах проводилися за методикою з використанням засобів боротьби самбо. Контрольні групи займалися за чинною системою фізичного виховання ВОЗ. Загальна кількість годин, відведених на фізичне виховання на тиждень, у студентів обох груп була однаковою і становила 4 год. Оцінювався приріст результатів у досліджуваних групах і достовірність різниці між показниками експериментальних та контрольних груп.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів університету показав, що показники розвитку фізичних якостей впродовж двох навчальних років не мають суттєвого покращення як у студентів-чоловіків, так і жінок ( $P>0,05$ ), (табл. 1). Встановлено, що студенти мають низький та нижчий за середній рівень фізичної підготовленості у процесі навчання на I та II курсах. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості (чол., жін.), силових якостей (чол., жін.), гнучкості (чол.). Отже, чинна система фізичного виховання недостатньо ефективно забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних якостей студентів, що свідчить про необхідність її модернізації.

Для модернізації навчального процесу з фізичного виховання і зацікавленості студентів нами була розроблена програма для проведення навчальних занять за вибором студентів боротьбою самбо. Першочерговими завданнями програми визначено: 1) підвищення інтересу та бажання студентів до занять боротьбою самбо; 2) покращення відвідування занять із фізичного виховання; 3) збільшення обсягу рухової активності; 4) підвищення рівня фізичної підготовленості студентів тощо. Програма впроваджувалася в навчальний процес в два етапи: *Перший етап* – навчання студентів на 1-му курсі. *Завдання*: прискорення процесу адаптації студентів до нових умов навчання та повсякденної фізкультурно-оздоровчої діяльності;

підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять боротьбою самбо; збільшення обсягів рухової активності; покращення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я студентів; формування знань, умінь та навичок техніко-тактичних дій із боротьби самбо (початкове, деталізоване розучування та закріплення і подальше вдосконалення). *Засоби:* загальнопідготовчі вправи (ЗПВ) – 50 %; допоміжні вправи (ДП) – 20 %; спеціально-підготовчі вправи (СПВ) – 20 %; змагальні вправи (ЗВ) – 10 %. *Види підготовки:* теоретична – 10 %; технічна – 20 %; фізична – 50 %; психологічна – 5 %; тактична – 10 %; інтегральна – 5 %. *Другий етап* – навчання студентів на 2-му курсі. *Завдання:* активізація мотивації до регулярних занять самбо на старших курсах навчання та під час майбутньої професійної діяльності; вдосконалення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, покращення та вдосконалення спортивної майстерності. На цьому етапі методика передбачала: вдосконалення раніше вивчених техніко-тактичних дій у положеннях лежачи, стоячи; формування навиків техніко-тактичних дій складно-комбінаційного характеру в партері та стійці; вдосконалення технічних дій у положенні стоячи в різних напрямках, не змінюючи захвату та комбінаційних дій на тричотири кидки; вправи для розвитку фізичних якостей – витривалості, сили для верхніх та нижніх кінцівок, м'язів черевного пресу, спини, шиї – у положенні лежачи та вміння виходу з утримання та переходу на больові прийоми. *Засоби:* ЗПВ – 30 %; ДП – 15 %; СПВ – 30 %; ЗВ – 25 %. *Види підготовки:* теоретична – 5 %; технічна – 30 %; фізична – 25 %; психологічна – 10 %; тактична – 15 %; інтегральна – 15 %.

*Таблиця 1*

## Динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання на I та II курсах (n=73)

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

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. Під час занять боротьбою самбо широко використовувалися спеціальні вправи з інших видів спорту: важкої атлетики, легкої атлетики, гирьового спорту, акробатики тощо.

Плануючи тренувальне навантаження, було враховано індивідуальні особливості кожного студента. Не всі відразу могли виконати рекомендовану кількість прийомів. У такому разі кількість повторів виконання технічної дії зменшувалася, а кількість серій збільшувалася. З підвищенням рівня фізичної підготовленості кількість технічних дій у кожній серії поступово збільшувалася.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формуального педагогічного експерименту, переконливо показав високу ефективність методики розвитку фізичних якостей студентів засобами боротьби самбо. Порівняння результатів тестування з фізичної підготовки в експериментальних і контрольних групах як у чоловіків, так і жінок до експерименту показало, що не існує достовірної різниці між досліджуваними групами ( $P > 0,05$ ). В той же час після завершення формуального експерименту між контрольними і експериментальними групами як у чоловіків так жінок отримані суттєві розбіжності в розвитку фізичних якостей (табл. 2).

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальних групи як чоловіків, так і жінок після експерименту є достовірно кращими ( $P < 0,05$ – $0,001$ ), порівняно зі студентами контрольних груп ( $P < 0,05$ ). Виявлено достовірне покращення результатів з 6 тестів як у чоловіків, так і жінок (окрім показників човникового бігу 4 x 9 м,  $P > 0,05$ ), а у контрольних групах достовірного покращення не відбулося, що свідчить про низьку ефективність чинної системи фізичного виховання у ВОЗ. Окрім того, застосування методики розвитку фізичних якостей у студентів засобами боротьби самбо забезпечило залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, що дозволило підвищити не тільки рівень їх фізичної підготовленості, а й покращити рухову активність та залучити їх до здорового способу життя.

**Дискусія.** Проведені дослідження дозволяють констатувати, що система фізичного виховання студентів у ВОЗ України перебуває у глибокому кризовому стані і не змогла задовольнити потреб фізичної підготовленості студентської молоді. Ціла низка досліджень вказує на те, що така тенденція зберігається у всіх ВОЗ України [2, 5, 7, 8, 13, 16 та ін.]. В останні роки рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості суттєво погіршився у зв'язку закриття кафедр фізичного виховання, зменшенням годин на дисципліну «Фізичне виховання» у навчальному плані, виведення дисципліни із розкладу занять, скорочення викладацького складу та закриття спортивних клубів і медичних центрів у ВОЗ тощо [2, 4, 11, 16]. Незважаючи на численні наукові дослідження [4, 7–9, 14 та ін.], рекомендації державних органів та галузевих фахівців, які займалися покращенням та удосконалення фізичного виховання у вітчизняних закладах освіти, кардинальних змін не було здійснено. Наразі в ряді університетів науковцями ведеться інтенсивний пошук щодо збереження здоров'я і забезпечення достатньої фізичної підготовленості студентської молоді, зокрема, впроваджуються здоров'язбережувальні технології навчання, фітнес-технології, пропонується особистісно-

орієнтована рухова активність, заняття видами спорту за уподобаннями, модернізується матеріально-технічна база університетів, змінюються форми викладання фізичного виховання тощо [12, 17, 21]. Такі заходи спрямовані на забезпечення підготовки майбутнього фахівця до оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями для професійної діяльності.

Таблиця 2

**Динаміка фізичної підготовленості у студентів  
впродовж формувального педагогічного експерименту**

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за 2 роки	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
<b>Чоловіки (ЕГ – 25 чол.; КГ – 26 чол.)</b>						
Біг на 100 м (с)	екс.	14,4±0,16	13,8±0,14	0,6	2,23	< 0,05
	кон.	14,3±0,14	14,2±0,12	0,1	1,54	> 0,05
Біг на 3000 м (хв, с)	екс.	881,2±12,71	771,1±12,36	1.50,1	3,83	< 0,001
	кон.	882,9±12,88	875,3±12,69	7,6	1,63	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	219,3±2,93	243,2±2,96	23,9	2,84	< 0,01
	кон.	220,4±2,89	227,6±2,81	7,2	1,46	> 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	екс.	9,4±0,52	16,8±0,46	7,4	3,98	< 0,001
	кон.	9,6±0,49	10,5±0,47	0,9	1,81	> 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	екс.	39,2±1,14	48,9±1,16	9,7	3,87	< 0,001
	кон.	39,1±1,17	42,2±1,10	3,1	1,89	> 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	екс.	9,9±0,49	9,1±0,39	0,8	1,77	> 0,05
	кон.	9,8±0,47	9,4±0,42	0,4	1,53	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	8,1±1,07	18,6±0,98	10,5	4,06	< 0,001
	кон.	8,0±1,12	7,7±1,10	0,3	1,52	> 0,05
<b>Жінки (ЕГ – 21 жін.; КГ – 22 жін.)</b>						
Біг на 100 м (с)	екс.	16,9±0,14	16,1±0,11	0,8	2,12	< 0,05
	кон.	17,0±0,15	16,7±0,13	0,3	1,75	> 0,05
Біг на 2000 м (хв, с)	екс.	802,3±10,91	667,2±10,39	2.15,1	3,97	< 0,001
	кон.	797,7±10,43	799,1±10,27	-1,4	1,13	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	170,2±2,48	188,5±2,43	18,3	2,96	< 0,01
	кон.	171,3±2,55	176,3±2,49	5,0	1,54	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	екс.	13,2±0,60	26,4±0,54	13,2	4,31	< 0,001
	кон.	13,1±0,58	13,8±0,55	0,7	1,60	> 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	екс.	29,3±1,23	42,1±1,18	12,8	3,99	< 0,001
	кон.	30,1±1,19	33,5±1,16	3,4	1,76	> 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	екс.	11,2±0,65	10,4±0,59	0,8	1,96	> 0,05
	кон.	11,3±0,68	10,7±0,62	0,6	1,83	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	12,7±1,05	21,2±1,04	8,5	4,25	< 0,001
	кон.	12,6±1,06	14,5±1,05	1,9	1,94	> 0,05

**Висновки.** Аналіз динаміки показників виконання тестів після завершення педагогічного формувального експерименту підтвердив високу ефективність методики розвитку фізичних якостей у студентів засобами боротьби самбо. Встановлено, що окрім достовірної різниці між порівнювальними групами студентів ( $P < 0,05 - 0,001$ ), виявлено приріст показників у експериментальній групі до і після завершення експерименту – у чоловіків: з бігу на 100 м – на 0,6 с, з бігу на 3000 м – на 1 хв 50,1 с, у стрибку у довжину з місця – на 23,9 см, у підтягуванні – на 7,4 разів, у підніманні тулуба в сід за 1 хв – на 9,7 разу, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 10,5 см; у жінок: з бігу на 100 м – на 0,8 с, з бігу на 2000 м – на 2 хв 15,1 с, у стрибку у довжину з місця – на 18,3 см, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 13,2 разів, у підніманні в сід за 1 хв – на 12,8 разів, у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 8,5 см. Таким чином, навчальні заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у

ЗВО на основі застосування засобів боротьби самбо сприяють розвитку фізичних якостей та підвищують ефективність навчального процесу з фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідити ефективність проведення навчальних занять з фізичного виховання з використанням інноваційних технологій оздоровчої фізичної культури.

**Список літературних джерел**

1. 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 спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2016. 20 с.
2. Анікеєнко Л., Дакал Н. Результати тестування фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С 7–12. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-7-12
3. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. Вип. 5. С. 4–11.
4. Грибан Г. П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 336–341. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-336-341
5. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1(45). С. 55–59.
6. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури спорту : зб. наукових праць із галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Т 3. Вип. 8. С. 83–87.
7. Дзензелюк Д. О. Шляхи удосконалення фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами боротьби самбо. Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 31–35.
8. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: зб. наук. пр. із галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини «Молода спортивна наука України» Львів, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 81–85.
9. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5(1). С. 26–30.
10. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, № 1. 2018. С. 152–158.
11. Круцевич Т., Сайнчук М., Підлетенчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання у закладах освіти України. Наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, № 1. 2018. С. 169–174.
12. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне: Волин. обереги, 2018. 446 с.
13. Москаленко Н. В., Пічурін В. В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. Спортивний вісник Придніп-

**References**

1. Andrijczew V. O. Udoskonalennya tekhniko-taktichnikh dij borcziv vilnogo stilyu na etapi speczializovanoyi bazovoyi pidgotovki : avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vikh. i sportu : specz. 24.00.01 «Olimpijskij i profesijnij sport». Kiyiv, 2016. 20 s.
2. Anikeyenko L., Dakal N. Rezultati testuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv NTUU «KPI im. Igorya Sikorskogo». Fizichna kul`tura, sport ta zdorovya nacziyi: zb. nauk. pracz. Vip. 8 (27). Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S 7–12.
3. Balushka L. M. Vdoskonalennya rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti uchniv liczeyiv iz posilenoyu vijskovo-fizichnoyu pidgotovkoyu zasobami sportivnoyi borotbi. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. 2016. Vip. 5. S. 4–11.
4. Griban G. P. Upravlinnya fizkulturno-ozdorovchoyu diyalnistyuu studentiv v umovakh transformacziyi Ukrayini v yevropejskij osvittnij prostir Fizichna kultura, sport ta zdorovya nacziyi: zbirnik naukovikh pracz. Vip. 8 (27). Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 336–341.
5. Grinko V. M. Stavlennya studentiv do fizichnogo vikhovannya i zdorovogo sposobu zhittya ta yikh samooczinka rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti. Slobozhanskij naukovno-sportivnij visnik. 2015. # 1(45). S. 55–59. 31.
6. Gunko P. M. Stavlennya studentskoyi molodi do fizichnoyi kulturi sportu : zb. naukovikh pracz iz galuzi fizichnoyi kulturi ta sportu «Moloda sportivna nauka Ukrayini». Lviv, 2004. T 3. Vip. 8. S. 83–87. 52.
7. Dzenzelyuk D. O. Shlyakhi udoskonalennya fizichnogo vikhovannya studentiv agrarnikh vishhikh navchalnikh zakladiv zasobami borotbi sambo. Naukovij chasopis. Seriya # 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport) : Nacz. ped. un-t. im. M.P. Dragomanova. K. : Vid-vo NPU im. M.P. Dragomanova. 2017. Vip. 2 (83) 17. S. 31–35.
8. Dukh T., Lesko O., Rachuk N. Fizichna pidgotovlenist yak odin iz kriteriyiv efektyvnosti fizichnogo vikhovannya studentiv vishhikh navchalnikh zakladiv: zb. nauk. pr. iz galuzi fiz. vikhovannya, sportu i zdorovya lyudini «Moloda sportivna nauka Ukrayini» Lviv, 2015. Vip. 19, T. 2. S. 81–85.
9. Zemska N. O. Stavlennya studentiv do fizichnogo vikhovannya i sportu. Slobozhanskij naukovno-sportivnij visnik. Kharkiv, 2012. # 5(1). S. 26–30.
10. Kosheleva O. Fizichna pidgotovlennist studentiv zakladiv vishhoyi osviti riznogo profilyu protyagom navchannya. Nauk.-prakt. zhurnal «Sportivnij visnik Pridniprovya». Dnipro, # 1. 2018. S. 152–158.
11. Kruczevich T., Sayinchuk M., Pidletenchuk R. Prichini politiki devalvacziyi fizichnoyi pidgotovki v sistemi fizichnogo vikhovannya u zakladakh osviti Ukrayini. Nauk.-prakt. zhurnal «Sportivnij visnik Pridniprovya». Dnipro, # 1. 2018. S. 169–174.
12. Kuznyczova O. T. Ozdorovchi tekhnologiyi u fizichnomu vikhovanni studentiv: teoriya, metodika, praktika: monografiya. Rivne: Volin. oberegi, 2018. – 446 s.
13. Moskalenko N. V., Pichurin V. V. Analiz fizichnoyi pidgotovlenosti studentok. Sportivnij visnik Pridnip-rovya.



ров'я. 2016. № 3. С. 97–100.

14. Савлюк Світлана, Вербовий Василь, Смучок Володимир. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 1–4 курсів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 80–85. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-80-85

15. Соболєнко А. І., Корюкаєв М. М. Фізіологічні основи побудови методики тренувального процесу на початковому етапі навчання студенток боротьби самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 1 (82). С. 55–59.

16. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. Освіта. Всеукр. громадсько-політичний тижневик. № 15 (5710), 13–20 квітня 2016. С. 6.

17. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського нац. пед. університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів : ЧНПУ. 2016. С. 183–186.

18. Griban G., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Koval A., Ramsey I., Muzychok V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735–1746. doi: 10.36740/WLek202008128.

19. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka, I. Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438–1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

20. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Dovgan N., Yeromenko E., Udych Z., Zhuravlov I., Kushniriuk S., Semeniv B., Konoval'ska L., Skoruy O., Grokhova G., Hres, M. Khrystenko, D., & Bloshchynskyi, I. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 147–156.

21. Griban G., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Yeromenko E., Savchenko L., Lytvynenko A., Prontenko K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

22. Tovstonoh O., Roztorhui M., M. Pityn, Pasichnyk V., Melnyk V., Zahura F., Popovych O. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19. P.514–520.

2016. # 3. S. 97–100.

14. Savlyuk Svitlana, Verbovij Vasil, Smuchok Volodimir. Porivnyalniy analiz fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv 1–4 kursiv u proczesi speczialnoyi fizichnoyi pidgotovki. *Fizichna kultura, sport ta zdorovya nacziyi: zb. nauk. pracz. Vip. 8 (27)*. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S 80–85.

15. Sobolenko A. I., Koryukayev M. M. Fiziologichni osnovi pobudovi metodiki trenuvalnogo proczesu na pochatkovomu etapi navchannya studentok borotbi sambo. *Naukovij chasopis Naczionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi: fizichna kultura i sport : zb. nauk. pracz. Kiyiv : Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2017. Vip. 1 (82)*. S. 55–59.

16. Timoshenko O. V., Domina Zh. G. Yak modernizuvati naczialnu sistemu fizichnogo vikhovannya Suchasnij osvittnij vimir. *Osvita. Vseukr. gromadsko-politichnij tizhnevik. # 15 (5710)*, 13–20 kvitnya 2016. S. 6.

17. Tkachenko P.P. Modernizaciya sistemi fizichnogo vikhovannya studentiv na osnovi osobistisno-oriyentovanogo voboru rukhovoyi aktivnosti. *Visnik Chernigivskogo nacz. ped. universitetu im. T. G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport. Vip. 139*. T. I. Chernigiv : ChNPU. 2016. S. 183–186.

18. Griban G., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Koval A., Ramsey I., Muzychok V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735–1746.

19. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka, I. Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438–1447.

20. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Dovgan N., Yeromenko E., Udych Z., Zhuravlov I., Kushniriuk S., Semeniv B., Konoval'ska L., Skoruy O., Grokhova G., Hres, M. Khrystenko, D., & Bloshchynskyi, I. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 147–156.

21. Griban G., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Yeromenko E., Savchenko L., Lytvynenko A., Prontenko K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78.

22. Tovstonoh O., Roztorhui M., Pityn M., Pasichnyk V., Melnyk V., Zahura F., Popovych O. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19. P.514-520.

**DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-19-28**

## Відомості про авторів:

Грибан Г. П.; orcid.org/0000-0002-9049-1485; gribang@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Дзензелюк Д. О.; orcid.org/0000-0003-1913-8571; DDzenzeluk@gmail.com; Житомирський економіко-гуманітарний інститут вищого навчального закладу «Університет «Україна», вул. Вільський Шлях, 18, Житомир, 10020, Україна.

Ткаченко П. П.; orcid.org/0000-0003-4407-8611; tkachenko.zt@gmail.com; Поліський національний університет; Старий бульвар, 7, Житомир, 10008, Україна.

## I. Науковий напрям

---

Пантус О. О.; [orcid.org/0000-0001-8146-6133](https://orcid.org/0000-0001-8146-6133); [elenapantus@gmail.com](mailto:elenapantus@gmail.com); Поліський національний університет; Старий бульвар, 7, Житомир, 10008, Україна.

Білокаленко Т. О.; [orcid.org/0000-0002-9074-9749](https://orcid.org/0000-0002-9074-9749); [golovnyatatyanaa@gmail.com](mailto:golovnyatatyanaa@gmail.com); Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж Національного транспортного університету, вул. Велика Бердичівська, 2, Житомир, 10008, Україна.