

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

САБІРОВ ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ

УДК 796.093.46:378.016

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ
ЗАНЯТЬ З РЕГБИ**

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

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
ЦЬОСЬ Анатолій Васильович,
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
НОСКО Микола Олексійович,
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, ректор;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
МАРТИРОСЯН Артур Артурович,
Харківська гуманітарно-педагогічна академія,
доцент кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 6 листопада 2015 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 5 жовтня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Науковими дослідженнями доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я молоді, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості (Е. Г. Буліч, 2000; О. С. Куц, 2005; І. В. Муравов, 1989). У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Л. В. Волков, 2008; О. В. Зеленюк, 2004; Т. В. Іваненко, 2011; В. Я. Ковальчук, 2015; М. О. Носко, 2013; В. І. Романова, 2010; А. В. Цьось, 2014). Учені зазначають, що одним зі шляхів підвищення результативності занять студентами фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді спорту (Д. В. Бондарев, 2009; Н. В. Бурень, 2010; П. М. Оксьом, 2008; Г. В. Толчева, 2013; І. Ю. Хіміч, 2011; О. Ю. Фанигіна, 2005).

Популярний та ефективний засіб фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю – регбі. Завдяки різноманітності вправ, усебічному впливу на організм, оздоровчій і змагальній спрямованості цей вид спорту є універсальним не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану людини.

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Фундаментальні наукові дослідження в галузі рухової активності та спорту (М. М. Булатова, 1990–1997; Ю. В. Верхошанський, 1988; В. М. Заціорський, 1970; Л. П. Матвєєв, 1994–2010; М. О. Носко, 2003–2014; М. Г. Озолін, 1970; В. М. Платонов, 1997–2013) розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи формування рухових умінь і навичок, удосконалення багаторічної підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Велику увагу приділяють дослідженням окремих аспектів підготовки спортсменів: фізичної, тактичної, технічної, психологічної (Ж. Л. Козіна, 2010; О. А. Шинкарук, 2011; Ю. М. Шкребтій, 2005).

У вітчизняних (В. А. Іванов, 2004; А. А. Мартиросян 2002–2005; Ж. К. Холодов, В. К. Петренчук, В. П. Хроменков, 1981; О. І. Камаєв, 2003; Н. Колев, 1996; І. В. Шеремет, 2010) та зарубіжних працях фахівців із регбі (П. Волш, 1999; А. Гарсія, Ж. Фурукс, 1984; Д. Ратерфорд, 1982; Р. Р. Хілл, 1977; J. Greenwood, 1985, 1992; R. Hazeldine, 1985, 1991, 1998; D. McLean, 1992) висвітлено питання історії, техніки й тактики гри, досліджено методику спортивного тренування, розроблено модельні характеристики гравців різного амплуа, організацію і проведення змагань.

Проте для підвищення ефективності навчання прийомів регбі та гри в цілому студентів без належної попередньої підготовки необхідне відповідне навчально-методичне забезпечення, яке б передбачало підвищення мотивації до фізичної активності, реалізацію визначених завдань і змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки, профілактику й усунення можливих помилок, послідовність навчальних дій, способів контролю й оцінки діяльності. Водночас особливості формування

рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів відповідно до етапів під час занять із регбі не були предметом окремого дослідження.

Аналіз наукових джерел, нормативно-правових актів, практики організації й методики фізичного виховання у вищих навчальних закладах дає змогу виявити об'єктивні суперечності формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять із регбі, які посилюють актуальність роботи, а саме:

- між рівнем суспільних потреб до фізичної підготовленості та здоров'я студентів і результативністю фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між необхідністю підвищення фізичної активності та якості життя студентів і потенційними можливостями засобів, методів, форм фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між потребою формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять із регбі й недостатнім науково-методичним забезпеченням.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення” (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 10 від 26.04.2012 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 27.05.2014 р.)

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати стан дослідження проблеми формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі;
- 2) виявити й дослідити організаційно-методичні передумови навчання студентів прийомів гри в регбі;
- 3) розробити навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі;
- 4) перевірити ефективність розробленого навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів зі спортивною спрямованістю.

Предмет дослідження – навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення організаційно-методичних передумов навчання студентів прийомів гри в регбі); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів під час занять із регбі та виявлення ефективності його реалізації в процесі фізичного виховання вищих навчальних закладах;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів.

Дослідження тривало протягом 2008–2015 рр., і реалізовували його в кілька **етапів**.

Аналітико-констатувальний етап (2008–2010 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спортивної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2010–2013 рр.) визначено організаційно-методичні передумови навчання студентів прийомів гри в регбі, розроблено навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

Формувальний етап (2013–2014 рр.) спрямовано на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розробленого навчально-методичного забезпечення.

На *узагальнювальному етапі* (2014–2015 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальною базою дослідження виступили Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» та Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 395 студентів (хлопців) 1–4 курсів денної форми навчання.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* розроблено навчально-методичне забезпечення (засоби, методи та форми навчання; методика засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; послідовність навчальних дій; профілактика та способи виправлення можливих помилок) формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі;

– *доповнено* відомості щодо організаційно-методичних передумов навчання студентів прийомів гри в регбі, що охоплюють показники фізичної активності, рухового досвіду, фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, мотивації до занять фізичними вправами і якості життя;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо механізмів та етапів формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й методичні рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання молоді.

Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Клубу регбі «Київ-Дарниця» (акт впровадження від 25.11.2014 р.), Клубу регбі «Політехнік» (акт впровадження від 18.11.2014 р.), Регбійного клубу «АРГО» (акт впровадження від 02.12.2014 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-29/02/182 від 23.01.2015 р.).

Матеріали дослідження можуть бути використані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання”, “Спортивні ігри”.

Особистий внесок полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов’язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої методики навчання, аналізом одержаних результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики, підтвердженням основних гіпотез унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Наукові доповіді з теми дисертації виголошено на семи міжнародних науково-практичних і науково-технічних конференціях: “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2008, 2015), “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2010, 2011, 2013), “Друкарство молоде” (Київ, 2007, 2010); щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу і студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2011–2015).

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 12 наукових працях, із яких вісім – у наукових фахових виданнях України, дві – у закордонних періодичних виданнях, дві – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (205 позицій) та трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 217 сторінок. Робота містить 38 рисунків і 32 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; схарактеризовано комплекс методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено дані про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі **“Сучасні тенденції вдосконалення змісту, форм і засобів фізичного виховання у вищих навчальних закладах”** розкрито концептуальні основи та шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, особливості організації позааудиторних спортивних занять, роль регбі у системі фізичного вдосконалення молоді.

У науковій літературі порушено питання формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами (Т. В. Іваненко, 2011), вдосконалення засобів і форм проведення занять (О. В. Зеленюк, 2004), покращення програмно-нормативного забезпечення (А. В. Домашенко, 2003; С. П. Козіброцький, 2002), підвищення рухової активності студентів (В. І. Романова, 2010), розроблення програмування і алгоритму оздоровчого тренування (І. Б. Верблюдов, 2007; В. В. Пильненький, 2006), формування здорового способу життя (Г. Є. Іванова, 2000; О. І. Радченко, 2011), удосконалення системи оцінювання (І. В. Бакіко, 2007; Л. В. Волков, 2008; В. С. Добринський, 2000; В. Я. Ковальчук, 2015).

Дослідники пропонують в основу навчальних занять покласти один із видів рухової активності (С. В. Королінська, 2007; Л. П. Сергієнко, 2004), поєднувати технічні засоби із традиційними засобами фізичного виховання (легкою атлетикою, спортивними іграми, гімнастикою) (О. О. Малімон, 1999; В. І. Філінков, 2004), моделювати різні рівні гравітаційного навантаження на стан моторики молоді (С. В. Гаркуша, 2005; А. П. Кривенко, 2007; М. О. Носко, 2003).

Ефективність занять із фізичного виховання з певною спортивною спрямованістю підтверджена низкою наукових досліджень: Д. В. Бондарев, 2009 (футбол), Н. В. Бурень, 2010 (настільний теніс), А. І. Драчук, 2001 (баскетбол), О. О. Рєпко, 2014 (скелелазіння), В. В. Романенко, 2003 (аеробіка), О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика), П. М. Оксьом, 2008 (міні-футбол), Г. В. Толчева, 2013 (хатха-йога), Р. Є. Черкашин, 2011 (атлетична гімнастика), І. Ю. Хіміч, 2011; О. Ю. Фанигіна, 2005 (плавання). Водночас у сучасній психолого-педагогічній і спеціальній літературі недостатньо розроблене й обґрунтоване навчально-методичне

забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із регбі

У другому розділі **“Організаційно-методичні передумови навчання студентів гри в регбі”** подано результати констатувального педагогічного експерименту. Аналіз наукових праць дозволив установити, що ефективність формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів залежить від певних чинників, зокрема: стану фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я й функціональних можливостей організму молоді, рівня фізичної активності, інтересу та мотивації до діяльності.

Результати дослідження фізичного розвитку хлопців демонструють, що довжина тіла становить 176,4–178,2 см, маса – 66,8–69,7 кг. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку студентів практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. Дані, отримані у процесі визначення довжини та маси тіла, дають змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Маса тіла в межах норми виявлена лише у 57,9 % респондентів, у 42,1 % студентів відмічено відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – у бік збільшення маси тіла. Зазначимо, що у 7,8 % студентів виявлено ожиріння I ступеня і 2,3 % – ожиріння II ступеня, а це зумовлює потребу підвищення фізичної активності студентів (рис. 1).

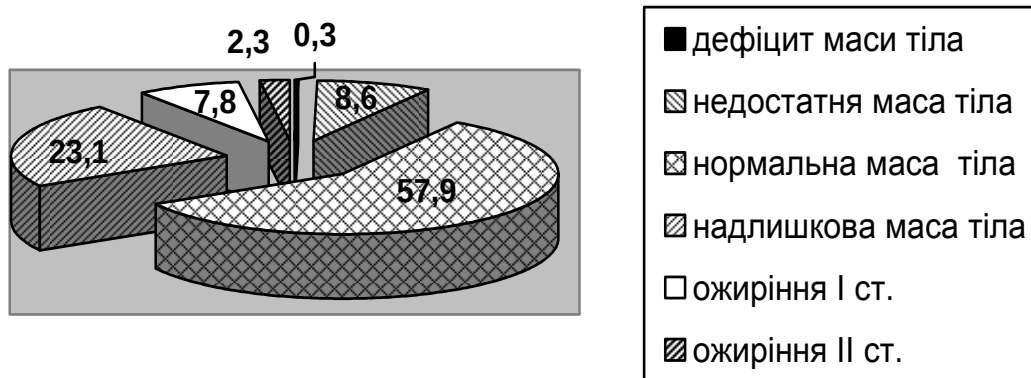


Рис. 1. Розподіл студентів згідно з Індексом Кетле, %

Важлива передумова успішного навчання фізичному вихованню – належний рівень фізичної підготовленості, яку ми розглядаємо як результат фізичної активності. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й під час навчання суттєво не змінюється. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

Середньогрупові показники рівня систолічного та діастолічного артеріального тиску були в межах норми. Середній пульсовий тиск також не виходив за межі норми. Проте, при детальному вивченні досліджуваних показників з'ясували, що існує група студентів, які мають відхилення від норми. Так, у 18 % студентів першого курсу, 13 % студентів другого курсу, 15 % студентів третього курсу і 18 % випускників зафіксовано підвищення систолічного артеріального тиску.

Підвищення діастолічного тиску відмічено у 14 % першокурсників, 8 % другокурсників та третьокурсників і 10 % четвертокурсників. Пульсовий тиск був вище норми у 10 % першокурсників, 11 % другокурсників, 10 % студентів третього курсу і 12 % четвертокурсників. Зниження пульсового тиску не спостерігали в жодного студента. ЖЄЛ у юнаків перебуває в межах 3,98–4,3 л. ЖЄЛ покращується протягом перших років навчання і зменшується на останньому курсі, але з показником вищим, ніж початкове значення

Кількісну оцінку рівня фізичного здоров'я здійснювали за методикою Г. Л. Апанасенко. Отримані дані свідчать, що 2,5 % студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, 5,1 % – нижче середнього; більшість хлопців (70,9 %) мають середній рівень фізичного здоров'я; 20 % обстежених мають рівень фізичного здоров'я вище середнього, і лише 1,5 % – це студенти з високим рівнем фізичного здоров'я.

Детальний аналіз результатів досліджень залежно від курсу навчання у ВНЗ показав, що на першому курсі найбільше студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я, і протягом навчання відсоток таких осіб зменшується з 78 % до 61,3 % завдяки збільшенню кількості студентів із рівнем фізичного здоров'я вище середнього (з 14 % до 29,1 %) (рис. 2).

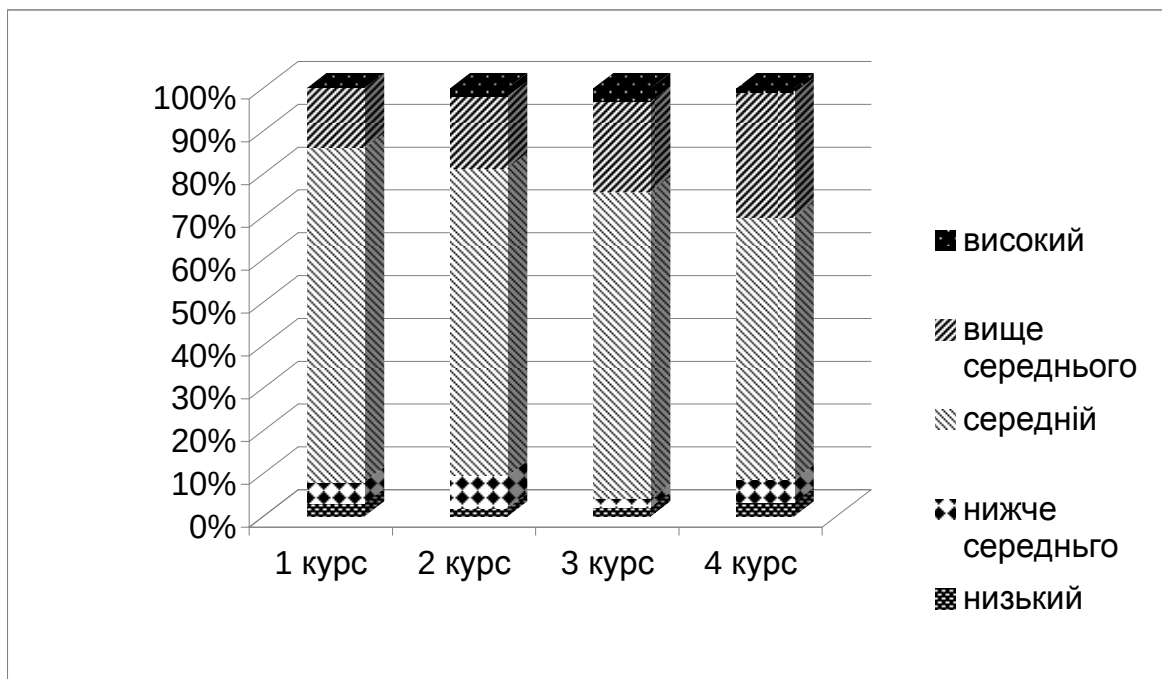


Рис. 2. Розподіл студентів щодо рівня фізичного здоров'я, %

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів виявляли за допомогою анкети SF-36. Результати демонструють, що фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 49,6–54,3 бала, психологічний – 45,8–47,9 бала (максимальний рівень – 100 балів) (табл. 1). Ці дані свідчать про досить низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психологічний компонент здоров'я респондентів протягом усіх років навчання перебуває на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає особливої уваги.

Таблиця 1

**Фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів,
балів**

Курс	Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)			Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)		
	X	S	Sx	X	S	Sx
1	54,3	6,8	1,3	45,8	8,4	1,9
2	51,8	6,1	0,7	47,2	9,5	1,4
3	50,9	7,2	0,9	46,2	8,3	1,1
4	49,6	9,9	2,1	47,9	7,1	2,3

З'ясували, що у студентів фізичний компонент здоров'я вищий, ніж психологічний. Таке співвідношення характерне протягом усього періоду навчання. Рівень фізичного здоров'я як важливий показник буде враховано у процесі розробки та реалізації методики формування рухових умінь і навичок.

Визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів, використовуючи методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності), засвідчило, що в більшості респондентів (66,3 %) спостерігається низький рівень фізичної активності. Майже чверть студентів (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності, і лише 6,8 % – високий.

Найменша кількість студентів із високим рівнем фізичної активності зафіксована серед першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо зростала кількість осіб з високим рівнем активності: на другому курсі таких студентів – 7,5 %, на третьому – 7,4 %, на четвертому – 6,5 % (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл студентів за курсом навчання та рівнем фізичної активності, %

Курс	Рівень фізичної активності		
	високий	середній	низький
1	6,0	24,0	70,0
2	7,5	26,2	66,3
3	7,4	28,4	64,2
4	6,5	29,0	64,5

Водночас таке зростання не значне і суттєво не позначається на загальній кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Отже, визначений рівень фізичної активності не достатній і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

Результати анкетування засвідчують, що серед видів фізичної активності студенти всіх курсів навчання надають перевагу спортивним іграм, зокрема регбі. Серед форм фізичного виховання найбільш популярними в молоді є заняття в спортивних секціях. Така мотиваційна спрямованість студентів створює сприятливі передумови для ефективного формування в них рухових умінь і навичок під час занять із регбі.

У третьому розділі **“Навчально-методичне забезпечення формування у студентів рухових умінь і навичок гри в регбі”** подано розроблені рекомендації та результати формувального експерименту.

Зважаючи на стан фізичної підготовленості студентів, рівень фізичної активності й мотивацію до спортивної діяльності (розділ 2), було розроблено структуру формування рухових умінь і навичок студентів засобами регбі (рис. 3).

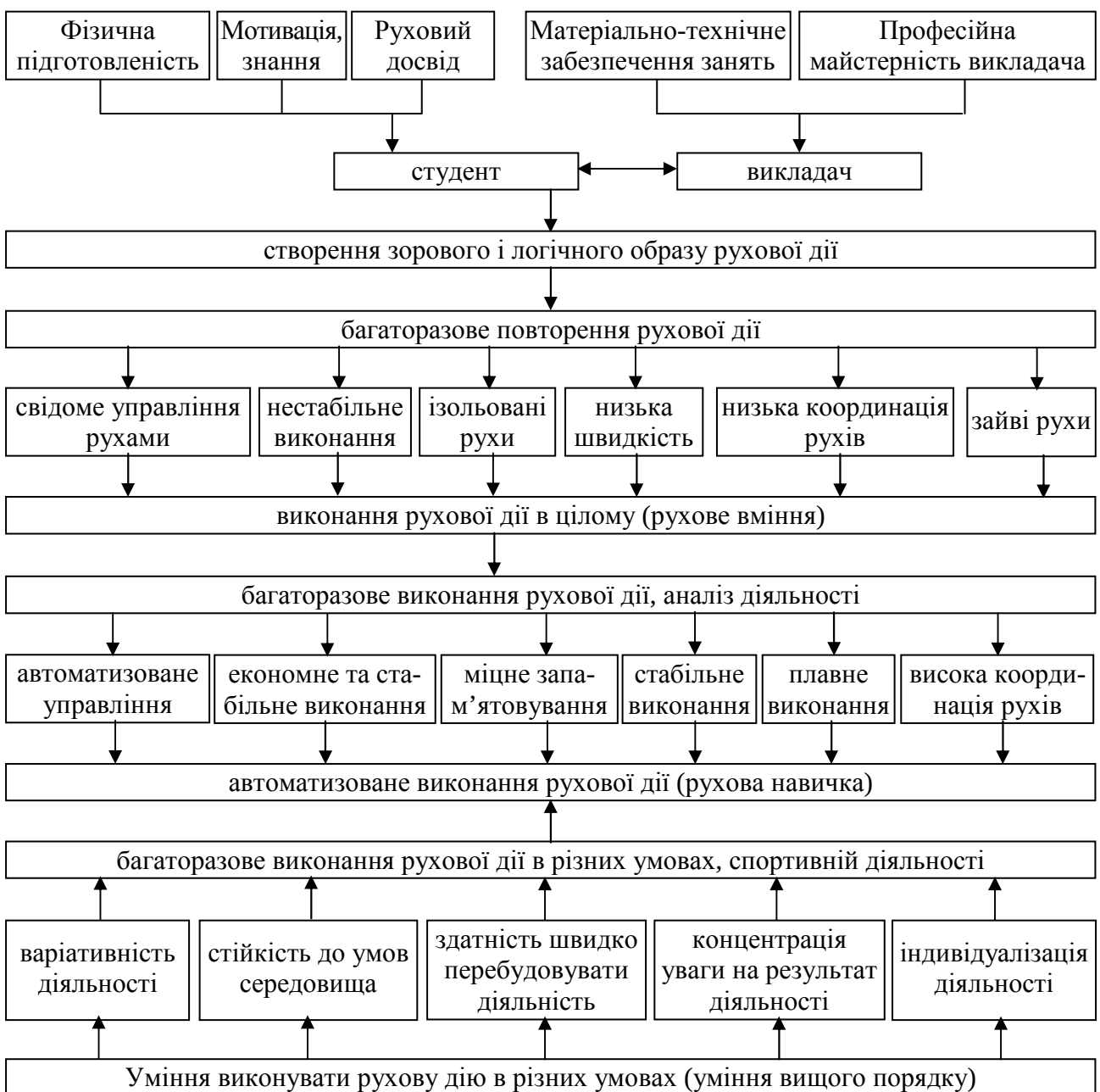


Рис. 3. Структура формування рухових умінь і навичок студентів засобами регбі

Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це досить тривалий і складний процес. У побудові процесу навчання кожній руховій дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь та навичок. Система тренування регбістів ґрунтується на багаторічній підготовці, як сукупності відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень (макроциклу, мезоциклу, мікроциклу, окремих тренувальних занять).

З огляду на результати дослідження, структура навчально-тренувального процесу з регбі студентів вищих навчальних закладів складалася з трьох основних етапів: початкова підготовка; базова підготовка; спеціалізована підготовка. На етапі початкової підготовки (1-й рік навчання) тренування спрямовували на формування мотивації та інтересу до фізичної активності, зміцнення здоров'я студентів, різнобічну фізичну підготовленість, ліквідацію недоліків у фізичному розвитку, навчання індивідуальної та групової техніки. Підготовка регбістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ із різних видів спорту (рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, одноборств). Під час формування техніки вправ звертали увагу на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ для стабілізації техніки рухів і формування стійкої рухової навички. Студентів залучали до змагань із загальної та спеціальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту та регбі за спрощеними правилами.

Етап базової підготовки (2-й рік навчання) передбачав розвиток фізичних якостей регбістів, зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, створення рухового потенціалу. Особливу увагу приділяли формуванню стійкого інтересу спортсменів до цілеспрямованого спортивного вдосконалення. Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням комплексу різноманітних фізичних вправ сприяла подальшому спортивному вдосконаленню. Збільшення обсягу спеціально-підготовчих та змагальних вправ приводять до зростання результатів спортивної майстерності регбістів.

Технічне вдосконалення студентів будували на різноманітному матеріалі з регбі. Такий підхід формував здатність до швидкого засвоєння техніки, відповідно до морфофункціональних можливостей, а надалі забезпечував спортсмену вміння користуватися різними варіантами рухової дії залежно від тактичних умов, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності. Особливу увагу звертали на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

Основна мета етапу спеціалізованої підготовки (3–4-й роки навчання) – підготовка студентів до досягнення високого рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості, що зумовлено специфікою регбі та вимогами для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень змінювалося співвідношення окремих аспектів тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом з цим зростало значення урахування закономірностей становлення,

зберігання та втрачання спортивної форми. Широко використовуються засоби, що дозволяли підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена із застосуванням значного обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Навчання технічного прийому в регбі здійснювали відповідно до педагогічних завдань та етапів навчання. На першому етапі на основі створення зорового і логічного образу руху відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія формування вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення. Відповідно відбувалося уточнення рухового вміння, яке переходило в навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, внаслідок чого формувалися рухові навички й уміння вищого порядку.

Уміння грати в регбі передбачає уміння виконувати певну комбінацію рухів для досягнення певної мети. Основними завданнями технічної підготовки регбістів є оволодіння технічними прийомами індивідуальної та колективної техніки, вдосконалення техніки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення фізичної підготовленості відповідно до ігрового амплуа. Загальна структура навчання студентів технічному прийому в регбі подана на рисунку 4. Навчання індивідуальної і колективної техніки в регбі здійснюють шляхом:

- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- широкого застосування імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ;
- оптимізації структури рухів при виконанні технічних прийомів;
- підвищення точності і швидкості результату при виконанні технічних прийомів;
- збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших;
- стабільного й ефективного виконання прийомів під час впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника;
- виконання технічних прийомів із високою ефективністю під час втоми або великого психічного напруження;
- формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів;
- використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Застосування комплексу фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей студентів, етапу навчання та ігрового амплуа сприяє належній спортивній підготовці.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування рухових умінь і навичок проводили педагогічний експеримент зі студентами Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». На початку 2013/2014 навчального року серед студентів першого і другого курсів навчання було сформовану експериментальну групу, яка навчалася за програмою

спортивної спеціалізації з регбі. Було проведено тестування фізичного стану студентської молоді. Його результати продемонстрували, що показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей у студентів експериментальної групи та інших студентів вірогідно не різняться ($P < 0,05$).

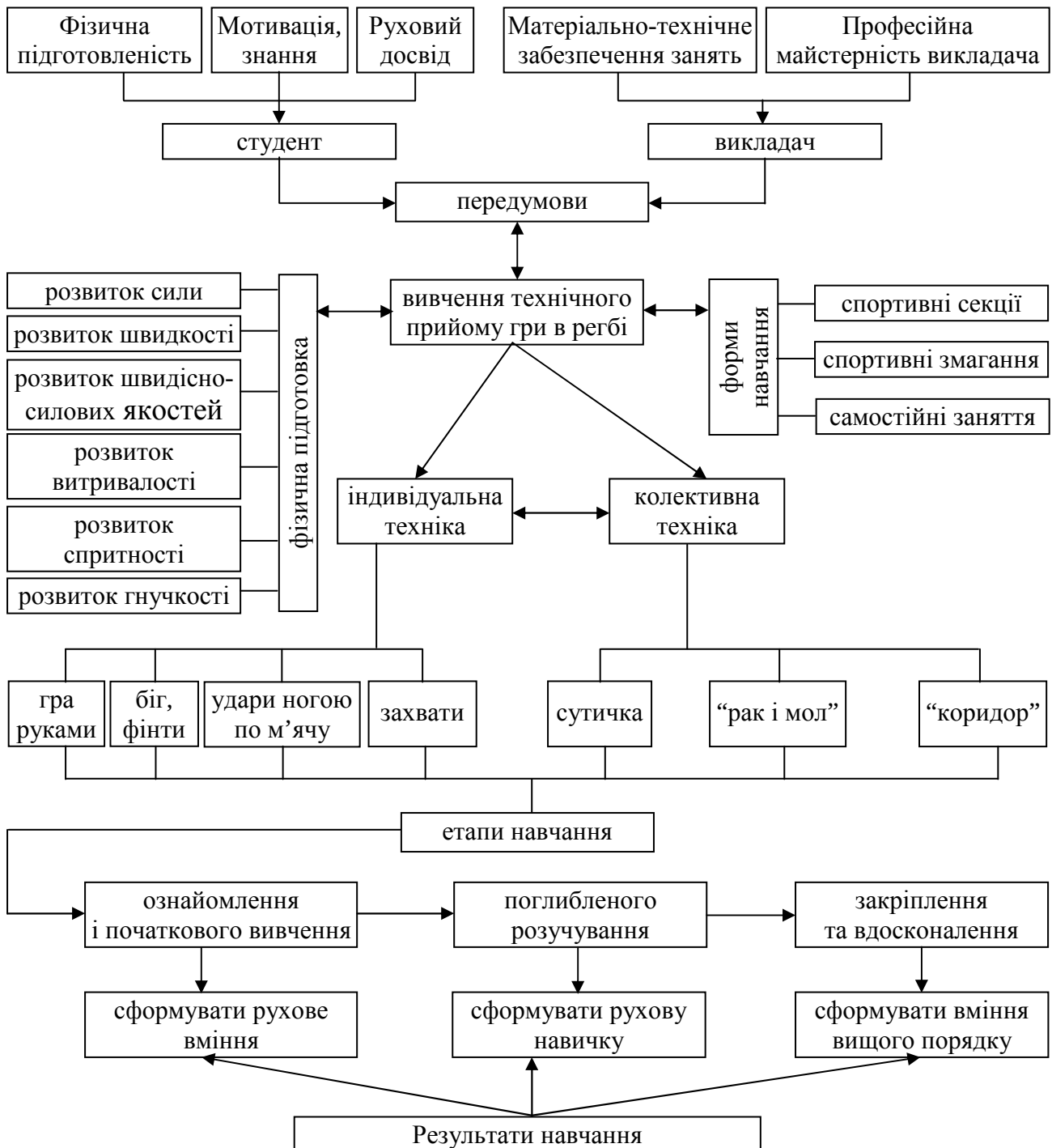


Рис. 4. Структура навчання технічного прийому в регбі

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що фізичне виховання студентів експериментальної групи проводили у формі спортивної секції, де широко використовували розроблену методику формування рухових умінь і навичок у процесі позааудиторних занять із регбі. Ефективність розробленої методики визначали способом порівняння початкових і кінцевих показників

інтересу до фізичної активності, рівня рухової підготовленості й фізичного стану студентів.

Результати анкетування студентів дали змогу констатувати, що в респондентів під час експерименту значно підвищився інтерес до фізичного виховання та спорту. Після завершення педагогічного експерименту студенти переважно мають високий, вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту. А на початку експерименту – середній і нижчий середнього. За час занять кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 62,96 %. Після завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 66,67 %. Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно поліпшилися ($P < 0,001$) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дав підставу стверджувати, що в студентів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень загальної фізичної підготовленості. Зростання рівня фізичної підготовленості спостерігаємо за всіма фізичними якостями (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями). Можна припустити, що заняття фізичного виховання зі спортивною спрямованістю позитивно впливають на загальну фізичну підготовку, незважаючи на специфіку виду спорту. Це пов'язано з реалізацією механізмів перенесення фізичних якостей, яке особливо інтенсивно здійснюється на початкових етапах фізичної підготовки студентів.

Показники ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску за час педагогічного експерименту вірогідно ($P > 0,05$) не змінилися. Це пояснюємо тим, що зазначені показники не стабільні й досить складно піддаються тренуванню. Водночас за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ у студентів виявлено вірогідне ($P < 0,05-0,001$) поліпшення результатів після педагогічного експерименту. Підвищення функціональних можливостей студентів пояснюється змістом навчальних занять.

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованих засобів і методів навчання, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зокрема, вчені пропонують формувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами, вдосконалити засоби й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність студентів, розробити програмування і алгоритм оздоровчого тренування, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання. Зазначають, що одним зі способів підвищення результативності занять студентами фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді спорту.

Результати дослідження демонструють, що регбі – популярний та ефективний засіб фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю. Завдяки різноманітності вправ, усебічному впливу на організм, оздоровчій і змагальній спрямованості цей вид спорту є універсальним не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану людини. У вітчизняних та зарубіжних працях фахівців із регбі висвітлено питання історії, техніки і тактики гри, досліджено методику спортивного тренування, розроблено модельні характеристики гравців різного амплуа, організацію та проведення змагань. Проте для підвищення ефективності навчання гри регбі студентів без належної попередньої підготовки необхідне відповідне навчально-методичне забезпечення. Водночас засоби, методи і форми формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів відповідно до етапів навчання у процесі занять із регбі не були предметом окремого наукового дослідження.

2. Передумовами формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі є рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей, стан здоров'я, рівень фізичної активності й інтерес до виконання фізичних вправ, для яких характерні такі особливості:

- довжина тіла студентів становить 176,4–178,2 см, маса – 66,8–69,7 кг. Індекс маси тіла (індекс Кетле) перебуває в межах норми лише у 57,9 % респондентів. У 42,1 % студентів зафіксовано відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – у бік збільшення маси тіла. У 7,8 % студентів виявлено ожиріння I ступеня і 2,3 % – ожиріння II ступеня;

- середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й у процесі навчання суттєво не змінюється;

- середньогрупові показники рівня систолічного та діастолічного артеріального тиску були в межах норми. Водночас у 18 % студентів першого, 13 % – другого, 15 % – третього і 18 % – четвертого курсів навчання відмічено підвищення систолічного артеріального тиску. Підвищення діастолічного тиску виявлено у 14 % першокурсників, 8 % другокурсників, 8 % третьокурсників і 10 % четвертокурсників;

- 2,5 % студентів мають низький рівень фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенко), 5,1 % – нижче середнього, 70,9 % – середній, 20 % – вище середнього і лише 1,5 % – високий. Результати дослідження засвідчують, що фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 49,6–54,3 бала, психологічний – 45,8–47,9 бала (за методикою SF-36, максимальний рівень – 100 балів);

- рівень фізичної активності у 66,3 % студентів вищих навчальних закладів низький, у 26,9 % – середній і лише у 6,8 % – високий (за методикою IPAQ). Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Отже, визначений рівень фізичної активності не достатній і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму;

- серед видів фізичної активності студенти всіх курсів навчання надають перевагу спортивним іграм, зокрема регбі. Найбільш популярними формами

фізичного виховання є заняття в спортивних секціях, що створюють сприятливі передумови для ефективного формування у студентів рухових умінь і навичок у процесі позааудиторних занять із регбі.

3. Результати дослідження засвідчили, що формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі – це тривалий, цілеспрямований і структурований процес, який складається з відносно завершених етапів. На першому етапі на основі створення зорового і логічного образу руху, багаторазового повторення вправи відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Другому етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення, унаслідок чого формується рухова навичка. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії в різних умовах, що сприяє формуванню вміння вищого порядку.

Вироблення навичок гри в регбі передбачає вміння виконувати певну комбінацію рухів. До основних завдань технічної підготовки регбістів належить оволодіння прийомами індивідуальної та колективної техніки; підвищення фізичної підготовленості; забезпечення ефективності виконання прийомів індивідуальної та колективної техніки в умовах ігрової діяльності.

Навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі охоплює засоби, методи та форми навчання; методику засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; послідовність навчальних дій; профілактику і способи виправлення можливих помилок.

4. Система тренування регбістів ґрунтується на багаторічній підготовці, як сукупності відносно самостійних і взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень. На етапі початкової підготовки (1-й рік навчання студентів) тренувальний процес спрямовувався на формування мотивації та інтересу до фізичної активності, зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовленість, навчання індивідуальної та колективної техніки. Підготовка регбістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з інших видів спорту. Під час формування техніки вправ зверталася увага на використання значної кількості різноманітних підготовчих та спеціальних вправ для стабілізації техніки рухів і формування рухової навички. Етап базової підготовки (2-й рік навчання) передбачав розвиток швидко-силових якостей, координації та сили, зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, створення широкого потенціалу технічної підготовленості. Збільшення обсягу виконання спеціальних та змагальних вправ приводять до зростання результатів спортивної майстерності регбістів. Мета етапу спеціалізованої підготовки (3–4-й роки навчання) – підготовка студентів до досягнення високого рівня технічної та фізичної підготовленості, що зумовлено специфікою регбі, ігровим амплуа й вимогами змагальної діяльності.

5. Апробація розробленого навчально-методичного забезпечення в практиці формування рухових умінь і навичок студентів показала його ефективність, що підтверджує:

– підвищення інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Після завершення педагогічного експерименту студенти переважно мають високий, вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту, а на початку експерименту – середній і нижче середнього;

– підвищення кількості респондентів із високим рівнем фізичної активності (на 62,96 %). Після завершення експерименту не виявлено студентів із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження таких студентів було 66,67 %;

– вірогідне ($P < 0,001$) підвищення за всіма фізичними якостями (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями) рівня фізичної підготовленості. Очевидно, заняття фізичного виховання зі спортивною спрямованістю позитивно впливають на загальну фізичну підготовку, незважаючи на специфіку виду спорту;

– вірогідне ($P < 0,05-0,001$) покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем (за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ);

– вірогідне поліпшення ($P < 0,001$) фізичного і психологічного компонентів здоров'я якості життя студентів після завершення педагогічного експерименту.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови програм формування рухових умінь і навичок гри в регбі залежно від індивідуальних особливостей студентів та ігрового амплуа.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Сабіров О. С. Становлення та розвиток регбі в Україні / О. С. Сабіров // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – 2012. – Вип. 7. – С. 19–21.

2. Сабіров О. С. Фізична культура як засіб підвищення здоров'я студентської молоді / О. С. Сабіров // Актуальні проблеми гуманітарної освіти : зб. наук. пр. Кременец. обл. гуманітар. ін-ту ім. Т. Шевченка. – Кременець : Кременец. обл. гуманітар. ін-т ім. Т. Шевченка, 2007. – Вип. 3. – С. 2–54.

3. Самчук О. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем організму студентів вищих навчальних закладів / О. Самчук, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4. – С. 326–329.

4. Донець З. Ф. Інноваційність змісту культорознавчих дисциплін у вищій школі як елемент забезпечення якості освіти / З. Ф. Донець, О. С. Сабіров // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. (додаток 3). – 2007. – Т. 5. – С. 300–306.

5. Сабіров О. С. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / О. С. Сабіров // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 269–272.

6. Сабіров О. С. Роль особистісно-орієнтованого підходу у професійній підготовці фахівців з фізичної культури / О. С. Сабіров // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 289–292.

7. Сабіров О. С. Сучасні вимоги системи відбору студентів вищих навчальних закладів до секції регбі / О. С. Сабіров, Л. В. Денбновецький // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5 (30). – С. 266–269.

8. Сабіров О. С. Здоров’я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі / О. С. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2009. – № 2. – С. 16–20.

б) у закордонних періодичних виданнях

9. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the University students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Czlowiek i Zdrowie / Human and Health. – 2013. – Т. VII, № 2. – S. 8–12.

10. Сабіров О. Навчально-методичне забезпечення формування у студентів рухових умінь і навичок гри в регбі // Teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students for playing rugby : journal of Education, Health and Sport. – 2015 – 5(3). – S. 325–334. DOI: 10.5281/zenodo.31295

в) в інших виданнях

11. Сабіров О. С. Європейські національні виміри вищої освіти України / О. С. Сабіров // Друкарство молоде : тези доп. VII Міжнар. наук.-техн. конф. студ. і аспір. – К. : Нац. техн. ун-т України “КПІ”, 2007. – С. 242–244.

12. Сабіров О. С. Актуалізація національних цінностей в сучасній освіті: оздоровчі виміри / О. С. Сабіров // Друкарство молоде : тези доп. X Міжнар. наук.-техн. конф. студ. і аспір. Кн. 2. – К. : Нац. техн. ун-т України “КПІ”, 2010. – С. 43–45.

АНОТАЦІЇ

Сабіров О. С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації розроблено й обґрунтовано навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять із регбі, що охоплює засоби, методи та форми навчання; методику засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; послідовність навчальних дій; профілактику й способи виправлення можливих помилок. Формування рухових умінь і навичок гри в регбі здійснюється відповідно до завершених етапів. На першому етапі на основі створення зорового і логічного образу руху, багаторазового повторення вправи відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення, унаслідок якого формується рухова навичка. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії в різних умовах ігрової діяльності.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розроблених рекомендацій, що є підставою для їх широкого впровадження в навчальний і спортивний процес студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: рухові вміння, рухові навички, регбі, студенти, позааудиторні заняття.

Сабиров А. С. Формирование двигательных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий по регби. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинский, Луцк, 2015.

Анализ научных литературных источников показывает, что одним из путей повышения результативности занятий студентами физическими упражнениями является их совершенствование в избранном виде спорта. Результаты исследования свидетельствуют, что популярным и эффективным средством физического воспитания студентов является регби.

Предпосылками формирования двигательных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий по регби является уровень физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей, состояние здоровья, уровень физической активности и интерес к выполнению физических упражнений, которые характеризуются следующими особенностями:

– длина тела студентов составляет 176,4–178,2 см, масса тела – 66,8–69,7 кг. Индекс массы тела (индекс Кетле) находится в пределах нормы только в 57,9 % респондентов. В 42,1 % студентов отмечаются отклонения от нормы: 8,9 % в сторону уменьшения и 33,2 % в сторону увеличения массы тела. В 7,8 % студентов выявлено ожирение I степени и 2,3 % – ожирение II степени;

– среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями учебной программы низкие и в процессе обучения существенно не изменяется;

– среднегрупповые показатели уровня систолического и диастолического артериального давления были в пределах нормы. В то же время у 18 % студентов первого, 13 % – второго, 15 % – третьего и 18 % – четвертого курсов отмечено повышение систолического артериального давления. Повышение диастолического давления выявлено у 14 % первокурсников, 8 % второкурсников, 8 % третьекурсников и 10 % четвертокурсников;

– 2,5 % студентов имеют низкий уровень физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко), 5,1 % – ниже среднего, 70,9 % – средний, 20 % – выше среднего и лишь 1,5 % – высокий. Результаты исследования свидетельствуют, что физический компонент здоровья студентов находится в пределах 49,6–54,3 балла, психологический – 45,8–47,9 балла (по методике SF-36, максимальный уровень – 100 баллов);

– уровень физической активности в 66,3 % студентов высших учебных заведений низкий, в 26,9 % – средний и лишь в 6,8 % – высокий (по методике IPAQ). Выбранные специальности существенно не влияют на уровень физической активности молодежи. Итак, определенный уровень физической активности является недостаточным и не способствует поддержанию надлежащего функционального состояния организма;

– среди видов физической активности студенты всех курсов отдают предпочтение спортивным играм и, в частности, игре в регби. Наиболее популярными формами физического воспитания являются занятия в спортивных секциях, которые создают благоприятные предпосылки для эффективного формирования у студентов двигательных умений и навыков в процессе внеаудиторных занятий по регби.

Результаты исследования показали, что формирование двигательных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий по регби – это длительный, целенаправленный и структурированный процесс, который состоит из относительно завершенных этапов. На первом этапе на основе создания зрительного и логического образа движения, многократного повторения упражнения происходит первоначальное изучение техники двигательного действия, которому соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме. Второй этап характеризуется углубленным, детализированным изучением, вследствие чего происходит формирование двигательного навыка. На третьем этапе обеспечивается закрепление и совершенствование двигательного действия в различных условиях, способствует формированию умения высшего порядка.

Учебно-методическое обеспечение формирования двигательных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий по регби включает средства, методы и формы обучения; методику усвоения приемов индивидуальной и коллективной техники; последовательность учебных действий; профилактику и способы исправления возможных ошибок.

Система тренировки регбистов основывается на многолетней подготовке, как совокупности относительно самостоятельных и взаимосвязанных этапов, а также цикличности нагрузок. На этапе начальной подготовки (1-й год обучения

студентов) тренировочный процесс направлялся на формирование мотивации и интереса к физической активности, укрепления здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, обучение индивидуальной и коллективной техники. Подготовка регбистов характеризуется широким применением различных средств и методов тренировки, а также упражнений из других видов спорта. Этап базовой подготовки (2-й год обучения) предусматривал развитие скоростно-силовых качеств, координации и силы, укрепления здоровья и функциональных возможностей, создания широкого потенциала технической подготовленности. Цель этапа специализированной подготовки (3–4-й годы обучения) – подготовка студентов к достижению высокого уровня технической и физической подготовленности, что обусловлено спецификой регби, игровым амплуа и требованиями соревновательной деятельности.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанных рекомендаций, является основанием для их широкого внедрения в учебный и спортивный процесс студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: двигательные умения, двигательные навыки, регби, студенты, внеаудиторные занятия.

Sabirov O. S. Formation of motive abilities and skills of students of higher educational institutions at the practical lessons of rugby. – Manuscript.

The thesis is to obtain a scientific degree of Candidate of Pedagogical Science (PhD), speciality 13.00.02 – theory and methods of teaching (sports and basis of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

In the thesis the teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students of higher educational institutions to play rugby at the practical classes that include various means, methods and forms of teaching; methods of mastering the ways of individual and team techniques; succession of the teaching steps; prevention and correction of the possible mistakes were worked out and justified. A formation of the motive abilities and skills to play rugby is done by a set of completed phases. Firstly, on the basis of creation visual and logical images of a movement, multiple repetition of an exercise, the primary learning of a movement which corresponds to the stage of the formation of a skill takes place. The second phase is characterized by the deep and detailed learning which results into the formation of a motive skill. At the third phase the fixation and improvement of the motive skill in various conditions of a game are realized.

Experimental tests have shown high effectiveness of the worked out recommendations which can serve as a basis for their wide application in the educational and training processes for the students of higher educational institutions.

Key words: motive abilities, motive skills, rugby, students, practical classes.

Формат $60 \times 84^{1/16}$. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 3011.