

Med 1999, 18(3):537-48.

21. <https://the-challenger.ru/eda/diety/12-000-kalorij-v-den-sumasshedshaya-dieta-majkla-felpsa/>

22. Kerkick C, Harvey T, Stout J, Campbell B, Wilborn C, Kreider R, Kalman D, Ziegenfuss T, Lopez H, Landis J, Ivy JL, Antonio J: International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr 2008, 5:17.

23. Kraemer WJ, Volek JS, Bush JA, Putukian M, Sebastianelli WJ: Hormonal responses to consecutive days of heavy-resistance exercise with or without nutritional supplementation. J Appl Physiol 1998, 85(4):1544-55.

24. Kreider RB: Effects of protein and amino acid supplementation on athletic performance. Sports Science 1999., 3(1)

25. Kreider RB: Dietary supplements and the promotion of muscle growth with resistance exercise. Sports Med 1999, 27(2):97-110.

26. Kreider RB: Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations. Abstracts of 6th International Conference on Guanidino Compounds in Biology and Medicine 2001.

27. Leutholtz B, Kreider R: Exercise and Sport Nutrition. In Nutritional Health. Edited by Wilson T, Temple N. Totowa, NJ: Humana Press; 2001:207-28. Maughan RJ, Noakes TD: Fluid replacement and exercise stress. A brief review of studies on fluid replacement and some guidelines for the athlete. Sports Med 1991, 12(1):16-31.

29. Sherman WM, Jacobs KA, Leenders N: Carbohydrate metabolism during endurance exercise. In Overtraining in Sport. Edited by Kreider RB, Fry AC, O'Toole ML. Champaign: Human Kinetics Publishers; 1998:289-30.

**Хоменко О. С.**

**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**

### **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА**

*У статті обґрунтовано структуру та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. Критеріями ефективності програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства є визначення: показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, рівня рухової активності, мотивації студентів до занять фізичною культурою та військово-спортивним багатоборством умінь студентів самостійно займатися цим видом спорту.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, студенти аграрних спеціальностей, військово-спортивне багатоборство.

**Хоменко А. С. Структура и содержание программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов-аграриев с военно-спортивного многоборья.** В статье обосновано структуру и содержание программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов-аграриев по военно-спортивному многоборью. Критериями эффективности программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов-аграриев по военно-спортивному многоборью является определение: показателей физического здоровья и физической подготовленности, уровня двигательной активности, мотивации студентов к занятиям физической культурой и ВСМ, умений студентов самостоятельно заниматься ВСМ.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты аграрных специальностей, военно-спортивное многоборье.

**Khomenko O.S. Structure and content of the program of professional and applied physical training of students of agrarian institutions on military-all-round.** The article substantiates the structure and content of the program of professional and applied physical training of students of agrarian institutions on military-all-round. The program consists of the following kinds of training: theoretical, technical and tactical, general physical and psychological.

*Pedagogical conditions of implementation of the program: creation of effective conditions at higher educational establishments for sectional military-sports all-round exercises, formation of a positive attitude of students to independent classes in military-sports all-round, development of moral and volitional qualities and professionally important psychophysiological qualities.*

*The main attention was paid to the improvement of physical, special, mental qualities (general, strength and fast endurance, speed in actions and motor reactions, agility, accuracy of actions and motor coordination, stability of attention and the ability to its wide distribution and switching, general psychological and emotional and volitional stability, courage, determination and self-confidence, perseverance, perseverance and dedication) and military-applied motor skills.*

*Theoretical training was conducted in the form of problem lectures for 10–15 minutes before the beginning of the section session once a week. At the same time, on each subsequent lecture the control of knowledge acquired by students was carried out and their correction was carried out if necessary.*

*The technical training provided for the training of the technique of action by means of sports training. In the process of technical training, students mastered the technique of military-sports all-round, mastered the relevant motor skills and skills, bringing them to a possible high degree of excellence.*

*The tasks of general physical training in the author's program are: development of all the basic physical qualities – strength, endurance, flexibility, speed and agility. Psychological training. Since shooting refers to a one-time acyclic exercise, during its implementation success is ensured by the resilience of the posture of the body and psychological resistance. The stability of the post is required to avoid fluctuations in the body when aiming.*

*The criteria of the efficiency of the program of professional and applied physical training of students of agrarian institutions*

on military-all-round comprise the determination of: indicators of physical health and physical fitness, level of motor activity, students' motivation for physical education and military-all-round as well as their ability to indulge in military-all-round independently.

**Key words:** physical education, professional and applied physical training, students of agrarian specialties, military-all-round.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями.** Нині, у зв'язку з актуалізацією необхідності патріотичного виховання молоді, що пов'язано з підвищенням уваги до зміцнення обороноздатності України, вагомими проблемами у вищих навчальних закладах є такі: організація фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, навчальної та позанавчальної діяльності студентів, а також застосування засобів фізичної культури для всебічного розвитку особистості, пошук оптимальних шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, врахування мотиваційних пріоритетів студентів у процесі розробки програм фізичного виховання, формування ціннісних категорій особистої фізичної культури. В першу чергу, це необхідно для того, щоб молоде покоління було здатним захистити державу в умовах сьогодення.

Тому, доречно говорити про професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-аграріїв на основі застосування засобів військово-спортивного багатоборства. Це зумовлюється високою мотивацією студентів до занять цим видом спорту.

Військово-спортивне багатоборство включено в зміст військово-спортивної класифікації і Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту, що поставило їх в один ряд із класичними видами спорту [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні десятиліття в Україні активізується розгляд проблем щодо розробки методик занять багатоборствами з учнівською (В. Дрожжин, 2011; С. Воропай, 2012; Т. Гриньова, 2014) та студентською молоддю (В. Потоп, 2008; С. Воропай, 2012; О. Дикий, 2016), а також основ формування нормативної бази багатоборства та удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу (А. Андрес, 2006; В. Михайлов, 2007).

Враховуючи дані досліджень фахівців з проблем фізичної підготовленості студентів неспеціальних факультетів при відборі та зарахуванні у відділення військово-спортивного багатоборства (О. Бур'яноватий, 2012), оцінювання техніко-тактичної майстерності багатоборців військово-спортивного комплексу (О. Попович, 2010) та розглядаючи цей вид спорту як систему тілодуховиховання, основу фізичного та морального становлення особистості у контексті сучасних вимог (М. Воєнчук, 2010), варто наголосити, що у науковій літературі відсутні дослідження, що розкривають зміст, структуру та виховну спрямованість занять військово-спортивним багатоборством зі студентами аграрних спеціальностей. Саме цим і підтверджується актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – обґрунтувати структуру та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв на основі застосування засобів військово-спортивного багатоборства.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи.

Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у науковій літературі розглядається як складова професійної підготовки, важливий засіб формування професійної компетентності майбутнього фахівця, формування та розвиток провідних фізичних, психічних та духовних якостей, удосконалення рухових навичок, що сприяють професійному самовизначенню та вдосконаленню фахівця у професійній діяльності з огляду на її специфіку [1; 5].

У процесі дослідження нами визначено, що важливим засобом підтримки фізичного стану особистості є заняття фізичною культурою та спортом [6–8]. Тому, мотивацію студентів до занять фізичною культурою та спортом розглядаємо як цілеспрямований процес позитивного впливу на особистість засобами фізичної культури з метою позитивного ставлення індивіда до цінностей фізичної культури і відповідно до занять нею з метою збереження та зміцнення здоров'я [4].

Нами розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з використанням засобів військово-спортивного багатоборства, мета якої – патріотичне виховання особистості, удосконалення фізичної підготовки студентів, підвищення рівня рухової активності, рівня здоров'я, виховання навичок самооборони, (рис. 1).

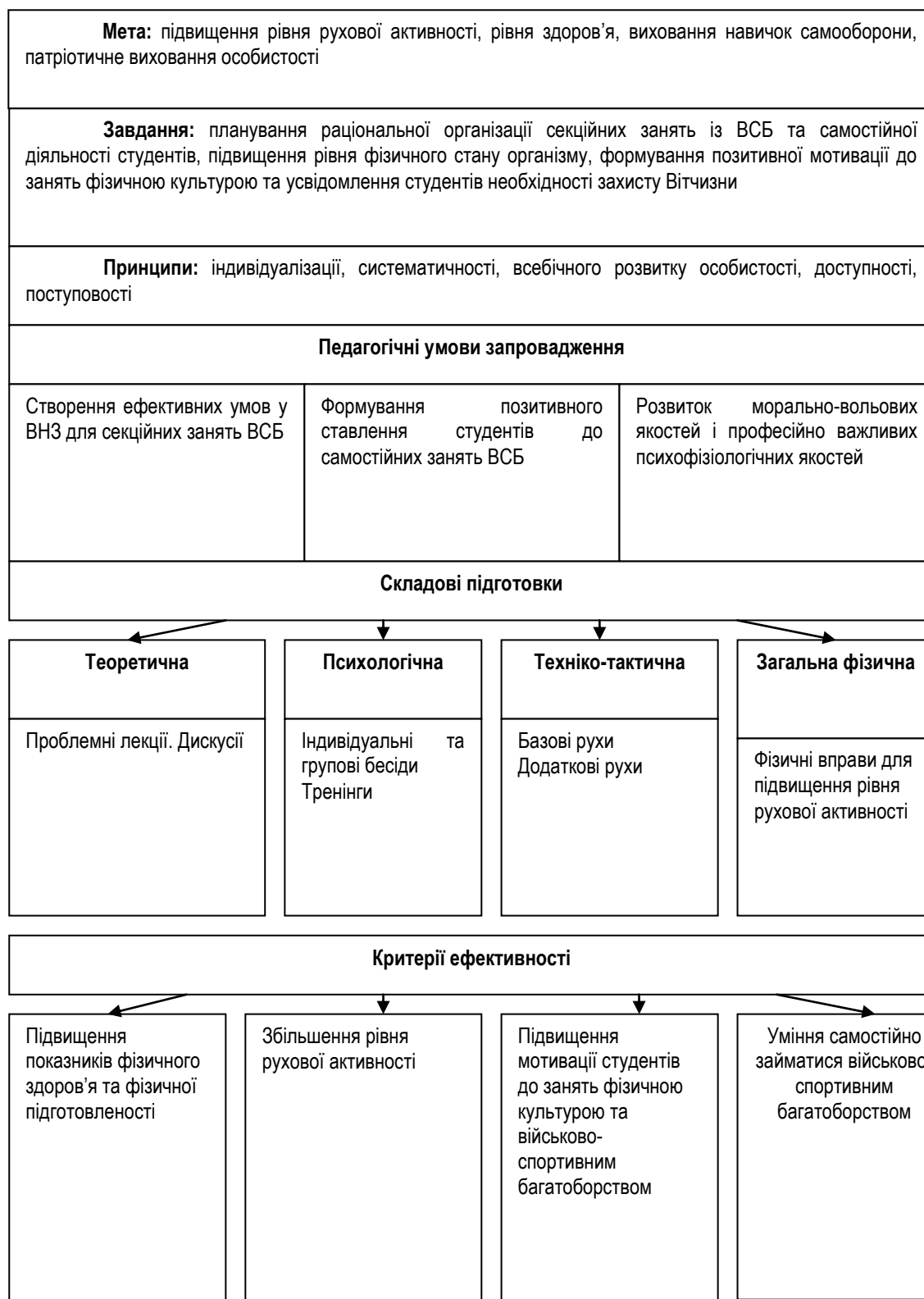


Рис. 1. Структура програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей з використанням засобів військово-спортивного багатоборства

**Завдання програми:**

- планування раціональної організації секційних занять із військово-спортивного багатоборства та самостійної діяльності студентів; підвищення рівня фізичного стану організму;
- формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
- усвідомлення студентів необхідності захисту Вітчизни, формування активної життєвої позиції, виховання моральних і вольових професійно важливих якостей, що проявляються у виробничій діяльності: патріотизму, колективізму, свідомої дисципліни, сумлінного відношення до праці, сміливості, рішучості, цілеспрямованості.

Основними принципами фізичного виховання, що лягли в основу авторської програми є:

- принцип індивідуалізації реалізовувався шляхом диференціації засобів, методів та інтенсивності навчальної діяльності відповідно з теоретичною частиною підготовки, а також запропоновано конкретні співвідношення засобів загальної фізичної та техніко-тактичної підготовки;
- принцип систематичності передбачав поєднання усіх складових підготовки, передбачених авторською програмою – теоретичної, загальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної);
- принцип всебічного розвитку особистості був застосований нами з метою підвищення рівня рухової активності, рівня здоров'я, гармонізації психологічного стану студентів;
- принцип доступності мав на меті застосування на секційних заняттях фізичних вправ, що відповідав фізичним можливостям студентів;
- принцип поступовості, що передбачав повторення раніше вивчених вправ як основи для оволодіння більш складними видами вправ;
- принцип індивідуалізації реалізовувався шляхом диференціації засобів, методів та інтенсивності навчальної діяльності відповідно з теоретичною частиною підготовки, а також запропоновано конкретні співвідношення засобів загальної фізичної та техніко-тактичної підготовки;
- принцип систематичності мав на меті поєднання усіх складових підготовки, передбачених авторською програмою – теоретичної, загальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної);
- принцип всебічного розвитку особистості був застосований нами з метою підвищення рівня рухової активності, рівня здоров'я, гармонізації психологічного стану студентів;
- принцип доступності мав на меті застосування на секційних заняттях фізичних вправ, що відповідав фізичним можливостям студентів;
- принцип поступовості, що передбачав повторення раніше вивчених вправ як основи для оволодіння більш складними видами вправ.

Педагогічними умовами запровадження авторської програми стали:

1. Створення ефективних умов у ВНЗ для секційних занять військово-спортивним багатоборством.
2. Формування позитивного ставлення студентів до самостійних занять військово-спортивним багатоборством.
3. Розвиток морально-вольових якостей і професійно важливих психофізіологічних якостей.

При розробці програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства основну увагу ми звернули на такі аспекти: врахування мотиваційних пріоритетів студентів аграрного ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом; інтересу до занять військово-спортивним багатоборством; використання студентами різних видів рухової активності.

Заняття проводилися тричі на тиждень. Тривалість кожного заняття – 60 хвилин.

Зміст експериментальної програми розроблений таким чином, щоб розвивати не лише провідні фізичні якості студентів, але й враховувати специфіку їх майбутньої професійної діяльності.

Основну увагу приділяли вдосконаленню фізичних, спеціальних, психічних якостей (загальна, силова й швидкісна витривалість, швидкість у діях і рухових реакціях, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до його широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладних рухових навичок [1].

Розглянемо кожну складову підготовки, передбаченої авторською програмою.

*Теоретична підготовка* проводилася у формі проблемних лекцій по 10–15 хвилин перед початком секційного заняття один раз на тиждень. При цьому на кожному наступному за лекцією занятті проводився контроль засвоєних студентами знань і здійснювалася їх корекція у разі потреби. Контроль і корекція проводилися у формі бесіди протягом 5–10 хвилин у ввідній частині заняття, в результаті якої уточнювалися цілі і завдання тренування. У завершальній частині кожного заняття коротко підводилися підсумки заняття з обов'язковим аналізом виконаних студентами завдань і акцентуванням уваги на основних моментах вивченого матеріалу. Підсумковий аналіз також проводився для того, щоб відмітити позитивні і негативні моменти в тренувальній діяльності на секційному занятті і оцінити якість їх роботи.

*Техніко-тактична підготовка.* Технічна підготовка передбачала навчання техніці дій засобами спортивного тренування. У процесі технічної підготовки студенти опановували технікою військово-спортивного багатоборства, опановували відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості.

Тактична підготовка передбачала засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінації, варіантів, виховання тактичного мислення й інших здібностей, що визначають тактичну майстерність.

У процесі реалізації авторської програми студенти вивчали стійки та їх види, прийоми самострахування (падіння і перекиди), удари (рукою, ногою, коліном) та захист від них.

*Загальна фізична підготовка.* Завданнями загальної фізичної підготовки в авторській програмі є:

1) зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності студентів-аграріїв;

2) розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ ми розпочинали з вправ у потягуванні, потім пропонували 2–3 вправи для м'язів ніг, тулуба і рук і вправи для тих же груп м'язів, але більш інтенсивні по навантаженню. Далі включали вправи, що роблять загальний вплив (біг, стрибки, присідання), і вправи, що сприяють поліпшенню постави і рухливості суглобів. Загальнорозвиваючі вправи проводили наприкінці основної частини заняття.

*Психологічна підготовка.* Оскільки стрільба належить до одноразової ациклічної вправи, під час її виконання успіх забезпечується стійкістю пози тіла й психологічною стійкістю. Стійкість пози потрібна, щоб при прицілюванні виключити коливання тіла. Вона залежить, зазвичай, від стану вестибулярного апарату, центральної нервової системи та рухового аналізатора. Психологічна стійкість забезпечує не лише точність окремого пострілу, а й загалом надійність виступу студента в стрільбі. За типом м'язових скорочень цю вправу відносять до статичних і нетривалих, тому фізичне втомлення зазвичай не настає [1].

Психологічна підготовка передбачала, перш за все, позитивну мотивацію студентів до участі у військово-патріотичних заходах. Зокрема, це рівень сформованості таких важливих якостей, як емоційна стійкість, розсудливість, сміливість, рішучість, мужність, цілеспрямованість.

Також ми враховували те, що фізичне тренування буде ефективним тільки у тому разі, якщо воно є частиною широкій програмі оздоровлення, у центрі якої знаходяться психологічні та соціальні, а не тільки – тренувальні аспекти. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів та розслабляти психіку, викликаючи стан спокою і комфорту [3].

Критеріями ефективності авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства стало визначення:

- показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;
- рівня рухової активності;
- мотивації студентів до занять фізичною культурою та військово-спортивним багатоборством;
- умінь студентів самостійно займатися військово-спортивним багатоборством.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Визначено, що одним із важливих засобів професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей є військово-спортивне багатоборство. Наукові дослідження, присвячені висвітленню проблеми застосування багатоборства у фізичному вихованні, розпочалися у 70-х роках ХХ століття. Основні питання стосувалися підготовки кваліфікованих спортсменів. Нині активізуються дослідження, присвячені застосуванню військово-спортивного багатоборства у ВНЗ МВС України, Збройних силах, підготовці кваліфікованих спортсменів. У нормативно-законодавчій базі військово-спортивне багатоборство відноситься до неолімпійських видів спорту. Встановивши безпосередній зв'язок цього виду спорту з патріотичним вихованням особистості та враховуючи те, що його застосування у процесі професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців-аграріїв у науковій літературі не вивчалось, нами розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства.

Перспективним вважаємо питання визначення ефективності програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства.

#### Література

1. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 32–37.
2. Єдина спортивна класифікація України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. – К. : Державний комітет з питань фізичної культури і спорту, 2006. – 462 с.
3. Лоза Т. О. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді / Т. О. Лоза, О. С. Хоменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 3. – С. 72–77.
4. Лоза Т. О. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом / Т. О. Лоза, О. С. Хоменко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 115–118.
5. Gryban G. P. The conceptual principles of the functioning of the methodical system of physical training of agricultural students / G. P. Gryban // Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. – 2012. – Т. 3. – С. 45–48.
6. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical selfpreparation // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – Pp. 59–61.
7. Ostapenko Y.O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 4. – Pp. 34–39.
8. Petrenko N.V., Loza T.A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics // Physical Education of Students. – 2014. – Vol.4 – Pp. 32–36.

**Шапар К.О., Рожков В.Ю., Коломєйцева О.М.**  
**Київський національний університет культури і мистецтв**

#### ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАЙНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ

*Здоров'я і здоровий спосіб життя - якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довоголіття здібності до створення сім'ї і дітородіння, до складної учбової і професійної праці, суспільно-політичній і творчій активності. На даний час відзначаються негативні тенденції стану здоров'я студентської молоді.*

*Аналіз наукової літератури, присвяченої здоров'ю студентської молоді, показує, що за час навчання, здоров'я студентів, не лише не покращується, але і у ряді випадків погіршується. Процес з фізичного виховання на заняттях в секціях спортивного клубу планується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.*