

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ХОМЕНКО ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ

УДК 796[631:355.233.2–057.875(043.3)]

## ДИСЕРТАЦІЯ

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
НА ОСНОВІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття ступеня наукового ступеня кандидата наук з  
фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ О. С. Хоменко

Науковий керівник: Рибалко Петро Федорович  
кандидат педагогічних наук, доцент

Суми – 2019

## АНОТАЦІЯ

*Хоменко О.С.* Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення (017 – фізична культура і спорт). – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми.

Узагальнення змісту наукових праць дало змогу виявити протиріччя між рівнем фізичної підготовленості студентів, готовністю молоді призовного віку до виконання військового обов'язку та змісту фізичного виховання (професійно-прикладної фізичної підготовки) у аграрних закладах вищої освіти щодо вдосконалення цих елементів обороноздатності країни. Зазначене актуальне науково-прикладне завдання у межах запропонованого дисертаційного дослідження отримало своє розв'язання за допомогою обґрунтування програми застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні майбутніх спеціалістів аграрного сектору.

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні для студентів аграрних закладів вищої освіти.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт і предмет, мету та завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів; наведено інформацію про апробацію основних результатів дослідження.

У першому розділі «Теоретичні та методичні засади удосконалення фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти» проаналізовано вимоги професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх фахівців-аграріїв; визначено сучасний стан та проблеми фізичного

виховання студентів у закладах вищої освіти; охарактеризовано специфіку фізичного виховання студентів-аграріїв та виявлено можливості використання засобів багатоборств у фізичному вихованні в закладах вищої освіти України.

Виявлено такі сучасні тенденції фізичного виховання у закладах вищої освіти: організація фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, навчальної та позанавчальної діяльності студентів, застосування засобів фізичного виховання для всебічного розвитку особистості, пошук оптимальних шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням та спортом, врахування мотиваційних пріоритетів студентів у процесі розробки програм фізичного виховання, формування ціннісних категорій особистої фізичної культури.

Узагальнення даних наукової та методичної літератури з проблеми фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти та врахування специфіки їх навчальної та професійної діяльності дали змогу визначити сутність та зміст фізичного виховання студентів, що полягає у формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, необхідних для подальшої професійної діяльності; професійно-прикладної спрямованості навчального процесу; розробці та запровадженні належного програмно-нормативного забезпечення, у тому числі професійно-кваліфікаційних вимог до майбутніх фахівців аграрних спеціальностей; визначенні норм тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів та їх узгодженні з урахуванням фізичного розвитку, рівнів фізичного стану, функціонального та психофізіологічного стану та фізичної підготовленості студентів-аграріїв; розробці інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм з урахуванням специфіки навчальної та професійної діяльності фахівця аграрного сектору; регламентованій організації спортивно-масових заходів з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів і популяризації здорового способу життя; формуванні гармонійно розвиненої особистості; побудові навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням мотиваційних пріоритетів

студентів; створенні належної матеріально-технічної бази у аграрних ЗВО; підвищенні кваліфікації викладачів фізичного виховання та тренерів з виду спорту.

Сучасні умови в нашій країні активізували дослідження присвячені застосуванню військово-спортивного багатоборства у закладах вищої освіти різного типу. Наявний тісний безпосередній зв'язок засобів цього виду спорту з патріотичним вихованням особистості поруч з удосконаленням фізичної готовності та окремими компонентами професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» подано інформацію про методи та організацію дослідження з визначенням змістового наповнення окремих етапів роботи.

У третьому розділі «Комплексні показники профільної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти» подано результати констатувального педагогічного експерименту. Зокрема проаналізовано показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти; подано характеристику психологічної готовності (психологічні властивості, мотивацію та ціннісні орієнтації) студентів аграрних закладів вищої освіти.

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту нами встановлено, що більшість студентів аграрних закладів вищої освіти (56,7%) позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом. Причиною ж негативного ставлення студенти-аграрії визначили великі фізичні навантаження (35,1%) та відсутність видів вправ, які подобаються (25,9%).

Також визначено, що вагомими мотивами для студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом є удосконалення форми тіла (33,3 %), поліпшення стану здоров'я (22,0 %) та спілкування з друзями (12,7 %).

У процесі констатувального педагогічного експерименту нами встановлено, що для 26,3 % студентів військово-спортивне багатоборство, а для 9,1% боротьба є одними із пріоритетних видів спорту – це варто враховувати у процесі організації занять фізичною культурою та спортом для студентів аграрних спеціальностей.

Результати контролю фізичного розвитку та функціонального стану студентів аграрних спеціальностей свідчать, що в юнаків віком 17–18 років відбувається рівномірний фізичний розвиток. На основі врахування таких показників як довжина та маса тіла, обхват грудної клітки, а також рівень фізичного розвитку за індексом Кетле визначено, що біологічний вік юнаків визначеного вікового періоду відповідає хронологічному. За масо-зростовим індексом Кетле юнаки 17–18 років мають середній рівень фізичного розвитку.

Показники функціонального стану юнаків віком 17–18 років також знаходяться в межах норми. За індексом Руф'є юнаки з показником  $11,78 \pm 2,98$  ум.од. відповідали нижчому за середній рівень.

Здійснена діагностика фізичного стану студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за методикою В. Белова показала, що студенти мають середній рівень фізичного стану. Зокрема за результатами визначення рівня фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти за 9 тестами визначено, що юнаки мають нижчий за середній рівень (77 балів).

Визначення психологічної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти за методикою визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича показало, що для юнаків з-поміж термінальних вагомими є конкретні та індивідуальні цінності й особистого життя та міжособистісних стосунків, а серед інструментальних – міжособистісні та цінності особистісної та професійної самореалізації. Найменш вагомими термінальними цінностями студенти визначили пасивні, а серед термінальних – етичних цінностей та прийняття інших.

У четвертому розділі «Програма секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти» подано структуру та зміст програми секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти; виявлено зміни комплексних показників профільної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти. Серед них – показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти та психологічної готовності.

Проведені експериментальні дослідження та запровадження в навчальний процес студентів аграрних закладів вищої освіти програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства, який враховує індивідуально-типологічні особливості юнаків 17–18 років, показали ефективність запроваджуваної технології.

Серед завдань авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти були такі: планування раціональної організації секційних занять із військово-спортивного багатоборства та самостійної діяльності студентів; підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості, психофізіологічних показників студентів; формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Під впливом авторської програми визначено значне покращення в таких показниках функціонального стану у студентів ЕГ: ЧСС у стані спокою (приріст 4,84%), ЖЄЛ (приріст 7,65%), індекс Руф'є (приріст 23,4%), час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (приріст 9,81%).

За методикою В. Белова визначено позитивний вплив авторської програми на такі показники: час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, зменшилася кількість простудних захворювань протягом року. Під впливом авторської

програми на кінець педагогічного експерименту виявлено 13,4% студентів аграрних закладів вищої освіти із високим рівнем фізичного стану.

Протягом експериментального дослідження змінилися також мотиви та інтереси студентів-аграріїв ЕГ до занять фізичною культурою та спортом. Якщо на початку для них вагомими мотивами було спілкування з друзями (20%), повага серед однокурсників (20%), уникнення неприємностей з боку викладача (26,7%), то в кінці дослідження найбільш значимими для юнаків стали такі мотиви: удосконалення форми тіла (26,7%), цікавість (26,7%), підвищення рівня здоров'я та удосконалення рухових якостей (по 20%).

Тестування рівня фізичної підготовленості за 9 тестами дало змогу визначити значні покращення у представників ЕГ у порівнянні з КГ у таких показниках: швидкість (8,98%), вибухова сила (8,79%), силова витривалість за тестом «Вихід у положення сід» (6,29%), силова витривалість за тестом «Вис на зігнутих руках» (2,21%), загальна витривалість (7,73%), статична сила (4,79%).

Проведені дослідження та запровадження в процес фізичного виховання студентів аграрних ЗВО програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства доводять її ефективність.

В п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» проведено співставлення результатів дисертаційного дослідження з наявними в літературі даними, розкрито зміст положень наукової новизни.

#### **Наукова новизна:**

- *уперше* науково обґрунтовано структуру і зміст програми секційних занять з застосуванням засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти;
- *удосконалено* відомості щодо ефективності впливу засобів різної змістовної спрямованості на показники фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану, фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти;

- *удосконалено* наукові положення щодо мотивації студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням;
- *удосконалено* структуру та зміст фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти;
- *набули подальшого розвитку* відомості про сучасні вимоги до підготовленості студентів та тенденції фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів.** Полягає у розробленні програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства та її впровадженні в процес фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти. У процесі застосування програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти спостерігалось підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, психофізіологічних показників та мотивації студентів аграрних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження можуть бути застосовані в системі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, коледжів, у процесі реалізації самостійної фізкультурної діяльності студентів та виробничої фізичної культури фахівців аграрних спеціальностей. Матеріали дослідження можуть бути використані для організації позанавчальних занять з фізичного виховання, а також при підготовці навчальних посібників та методичних рекомендацій. Матеріали дисертації можуть бути використані викладачами фізичної культури вищих аграрних навчальних закладів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців аграрного профілю.

**Ключові слова:** удосконалення, професійна готовність, фізична підготовленість, багатоборства, студенти.



## ABSTRACT

*Khomenko O.S.* Improvement of the process of physical education of students of agrarian specialties on the basis of sectional classes in military sports all-around. – Qualifying research work on the rights of manuscript.

Thesis for the Degree of Candidate of Science of Physical Education and Sport (Doctor of Philosophy) in specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of the population (017-physical culture and sport).- Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy.

Generalization of the content of scholarly works made it possible to identify the contradictions among the level of physical fitness of students, the willingness of young people of military age to fulfill their national service obligation and the content of physical education (professional-applied physical training) in agricultural institutions of higher education regarding the improvement of these elements of the country's defense capability. The mentioned actual scientific and applied task within the framework of the proposed PhD research was solved by means of substantiation of the program of the use of means of military sports all-around in the physical education of future specialists of the agrarian sector.

The purpose of the study is to substantiate the program of sectional classes in military sports all-around in physical education for students of agricultural institutions of higher education.

The introduction grounds the relevance of the topic, determines the object and subject, the purpose and objectives of the research, discloses the scientific novelty and practical significance of the results obtained, provides information on approbation of the main research results.

In chapter one «Theoretical and methodological foundations of improving physical education of students of agricultural institutions of higher education» the requirements of the professional-applied physical fitness of future agricultural specialists are analyzed; the current state and problems of physical education of students in institutions of higher education are determined; the specificity of physical education of agrarian students is characterized and the possibilities of

using all-around means in physical education in institutions of higher education of Ukraine are revealed.

The following modern trends in physical education in institutions of higher education have been identified: organization of health and fitness, mass sports, training, educational and extracurricular activities; use of physical culture for the full development of a personality; search for optimal ways to increase students' motivation to physical education and sports; taking into account the motivational priorities of students in the process of developing programs of physical education; cultivation of value categories of personal physical culture.

Generalization of the data of scientific and methodological literature on the problem of physical education of students of agricultural institutions of higher education and consideration of the specifics of their educational and professional activities allowed to determine the essence and content of physical education of students, which consists in formation of the vital motor abilities and skills necessary for further professional activity; professional-applied orientation of the educational process; development and implementation of appropriate software and regulatory support including professional and qualification requirements for future specialists of agricultural specialties; determination of the norms of a week-long health and fitness motor activity of students and their coordination taking into account physical development, levels of physical condition, functional and psychophysiological state and physical fitness of agricultural students; development of innovative health and fitness programs with the specifics of the educational and professional activities of specialists of the agrarian sector in mind; a regulated organization of mass sports events with the aim of preserving and promoting students' health and popularization of a healthy lifestyle; formation of a harmoniously developed personality; building an educational process in physical education, highlighting the motivational priorities of students; creation of a proper material and technical base in agricultural IHE; further training and professional development of teachers of physical culture and sports coaches.

Current conditions in our country have intensified research on the use of military sports all-around in institutions of higher education of various types. There is a close direct connection of the means of this sport with the patriotic education of an individual alongside with improvement of physical fitness and separate components of the professional-applied physical training of college young people.

Chapter two «Methods and organization of the research» provides information on the methods and organization of the research with determination of the substantive content of separate stages of the work.

Chapter three «Versatility indicators of the profile readiness of students of agricultural institutions of higher education» presents the results of the ascertaining pedagogical experiment. In particular, indicators of physical development, functional status and physical fitness of students of agricultural institutions of higher education are analyzed; the characteristic of psychological readiness (psychological properties, motivation and value orientations) of students of agricultural institutions of higher education are given.

By the results of the ascertaining stage of the pedagogical experiment, we have established that the majority of students of agricultural institutions of higher education (56,7%) have a positive attitude to physical education and sports. However, tense physical load (35,1%) and lack of types of exercises they like (25,9%) have been identified as reasons for their negative attitude.

It was also determined that body improvement (33,3%), health improvement (22,0%) and socializing with friends (12,7%) encourage students of agricultural institutions of higher educational to engage in physical culture and sports.

In the process of ascertaining pedagogical experiment we identified that 26,3% of students give preference to single combat, and for 9,1% wrestling is one of the priority sports, which should be taken into account while organizing classes on physical education and sports for students of agricultural specialties.

The results of the monitoring of physical development and functional status of students of agricultural specialties indicate that young men aged 17–18 years old experience even physical development. Taking into account such indicators as

body length and weight, chest girth as well as the level of physical development using the Quetelet index, it was determined that the biological age of young men of the indicated age corresponds to the chronological. According to the Quetelet mass-growth index, young men of 17–18 years old have an average level of physical development.

Indicators of the functional status of young men aged 17–18 are also within the normal range. By Ruffy's index, young men with an index of  $11,78 \pm 2,98$  cu met the level below average.

The physical diagnostics of students of agrarian institutions of higher education aged 17–18 years old by the V. Belov method showed that the students have an average level of physical condition. In particular, according to the results of 9 tests determining the level of physical fitness of students of agrarian institutions of higher education, it was found out that young men met the level below average (77 points).

Determination of the psychological readiness of students of agrarian institutions of higher education according to the M.Rokich method of value orientations showed that young men among the terminal values highlight specific and individual values, values of personal life and interpersonal relations, and among instrumental values they appreciate interpersonal ones and values of personal and professional self-realization. The students identified passive values as the least significant terminal ones, and ethical values and acceptance of others among the terminal values respectively.

Chapter four «Program of sectional classes in military sports all-around (double-event section) for students of agricultural institutions of higher education» gives the structure and content of the program of sectional classes in military sports all-around (double-event section) for students of agricultural institutions of higher education, reveals changes in the integrated indicators of the profile readiness of students of agricultural institutions of higher education, namely, indicators of physical development, functional status, physical fitness and psychological readiness during the pedagogical experiment.

Experimental studies and introduction of the program of sectional classes in military sports all-around into the educational process of students of agricultural institutions of higher education, which takes into account the individual and typological features of young men aged 17–18, have shown the effectiveness of the introduced technology of physical education of young men of the specified age.

The author's program of sectional classes in military sports all-around for students of agricultural institutions of higher education specifies the following objectives: planning of rational organization of sectional classes in military sports all-around and independent activities of students, increasing the level of physical condition, physical fitness and psycho-physiological indicators of students, cultivation of a positive motivation to engage in physical culture.

The application of the author's program showed a significant improvement in the following indicators of the functional status of the students in the experimental group: heart rate at rest (increase by 4,84%), vital capacity of lungs (increase by 7,65%), the Ruffier test index (increase by 23,4%), recovery time of heart rate after 20 squats in 30 seconds (increase by 9,81%).

By the V. Belov method, positive influence of the author's program was determined on the following indicators: the recovery time of the heart rate after 20 squats in 30 seconds, standing long-jump, pulling up on the crossbar; the number of colds during the year decreased. Under the impact of the author's program at the end of the pedagogical experiment 13.4% of students of agricultural institutions of higher education demonstrated a high level of physical condition.

During the experimental research the motives and interests of agrarian students of the experimental group to physical culture and sports also changed. While at the beginning they named socializing with friends (20%), respect of the fellow students (20%), avoidance of misunderstanding with teachers (26,7%) as weighing motives, at the end of the study such incentives as body improvement (26,7%), interest (26,7%), health improvement and motor skills perfection(20% each) became more important for them.

Testing of the level of physical fitness by 9 tests made it possible to identify significant improvement in representatives of the experimental group in the following indicators: speed (8,98%), explosive strength (8,79%), strength endurance according to the «Rise to the seat position» test (6,29%), strength endurance according to the test «Bent suspension» (2,21%), general endurance (7,73%), static strength (4,79%).

The conducted research and introduction of the program of sectional classes in military sports all-around into the process of physical education of students of agrarian IHE corroborate its effectiveness. In chapter five «Analysis and synthesis of research results» the results of the research are compared with the data available in the scientific literature, the content of the scientific novelty is disclosed.

**The novelty of the research:**

- *for the first* time the structure and content of the program of sectional classes with the priority use of means of military sports all-around in physical education for students of agricultural institutions of higher education has been scientifically substantiated;
- the effectiveness of the use of means of military sports all-around of students of agricultural institutions of higher education was determined by indicators of their physical condition, physical development, functional and psychological state, physical fitness *have been advanced*;
- scientific data on the motivation of students of agricultural institutions of higher education to physical education classes *have been improved*;
- the structure and content of physical education in agricultural institutions of higher education;
- the data on the current requirements for students' preparedness and the tendencies of physical education in agricultural institutions of higher education have been further developed.

**The practical significance of the results** is that a program of sectional classes in military sports all-around has been developed and introduced into the process of physical education of agricultural institutions of higher education. In the

process of applying the program of sectional classes in military sports all-around for students of agricultural institutions of higher education an increase in the level of physical condition, physical fitness, psychophysiological indicators and motivation of agricultural students to physical culture and sports was observed.

The results of the research can be applied in the system of physical education of students of agricultural institutions of higher education of III–IV accreditation levels, colleges, in the process of implementing independent physical education activities of students and production physical culture of agricultural specialists. The thesis materials can be used for the organization of extracurricular classes in physical education as well as in developing training manuals and methodological recommendations. The dissertation materials can be used by teachers of physical culture of agricultural institutions of higher education in the process of professional-applied physical training of future specialists of the agrarian profile. Key words: improvement, professional preparedness, physical fitness, all-around, students.

### ***Публікації.***

#### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:***

1. Хоменко ОС, Лоза ТО. Військово-спортивне багатоборство у системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016; 1: 203–209. Видання включено до міжнародних наукометричних баз даних: *Index Copernicus, Google Scholar, Academic Resource Index, Scientific Social Community*. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, зборі, аналізі та інтерпретації отриманих даних і підготовці їх до друку.

2. Лоза ТО, Хоменко ОС. Мотивація студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 115–118. Видання включено до міжнародних наукометричних баз даних: *Index Copernicus, Україніка наукова, Google Scholar*. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, зборі, аналізі та інтерпретації отриманих даних і підготовці їх до друку.

3. Хоменко ОС. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017; 4: 123–127.

4. Хоменко ОС, Рибалко ПФ. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. Спортивна наука України. 2018; 4: 51–58. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/780>

*Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus, Research Bib, Cite Factor. Особистий внесок здобувача полягає у інтерпретації емпіричних даних, проведенні узагальнень.*

5. Хоменко ОС. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2018; 2: 104–108.

6. Лоза ТО, Хоменко ОС. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 3: 72–77. *Видання включено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає у інтерпретації отриманих даних і підготовці їх до друку.*

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

7. Хоменко ОС. Сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: XVI міжнародна науково-практичної конференції молодих учених. Суми; 2016: 135–138.

8. Хоменко ОС. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення:



V Відкрита науково-практична конференція. Харків; 2016. URL : <http://hgpa.kharkov.com/93.html>

9. Хоменко ОС. Специфіка професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми; 2017: 144–147.

10. Хоменко О, Хоменко С. Військово-спортивне багатоборство як вид національних єдиноборств. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці; 2018: 300–302. *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні методичних засад військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні.*

11. Хоменко ОС. Оцінка фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріал. XVIII міжнарод. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми; 2018: 160–162.

12. Хоменко ОС. Вплив секційних занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. International Trends in Science and Technology: III International Scientific and Practical Conference. Варшава; 2018: 36–39.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати:***

13. Рибалко ПФ, Хоменко ОС. Самостійне оздоровче тренування : навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2017. 106 с. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні параметрів дозування оздоровчого впливу фізичних навантажень для студентів.*

14. Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Суми: ФОП Цьома С. П.; 2018. 146 с. *Особистий внесок здобувача полягає у обговоренні варіативності змісту фізичного виховання.*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>20</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>21</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>28</b>
1.1. Вимоги професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх фахівців-аграріїв.....	28
1.2. Сучасний стан та проблеми фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти .....	36
1.3. Специфіка процесу фізичного виховання студентів- аграріїв.....	40
1.4. Засоби багатоборств у фізичному вихованні в закладах вищої освіти України.....	46
Висновки до розділу .....	55
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>57</b>
2.1. Методи дослідження.....	57
2.2. Організація дослідження.....	83
<b>РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНІ ПОКАЗНИКИ ПРОФІЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>86</b>
3.1. Показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти.....	86
3.2. Характеристика психологічної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти.....	97
3.2.1 Психологічні властивості студентів аграрних закладів вищої освіти.....	97
3.2.2 Мотивація до занять фізичною культурою та спортом	100

студентів аграрних закладів вищої освіти.....	19
3.2.3 Ціннісні орієнтації студентів аграрних закладів вищої освіти.....	112
Висновки до розділу.....	117
<b>РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ (РОЗДІЛ ДВОБОРСТВО) ДЛЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>119</b>
4.1. Структура та зміст програми секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти.....	119
4.2. Зміни комплексних показників профільної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти.....	153
4.2.1 Зміни показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти за час педагогічного експерименту.....	153
4.2.2. Зміни в психологічній готовності студентів аграрних закладів вищої освіти за час педагогічного експерименту...	168
Висновки до розділу.....	179
<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>181</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>190</b>
<b>ПОСИЛАННЯ.....</b>	<b>194</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>227</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ – артеріальний тиск;

АТ<sub>діаст</sub> – діастолічний артеріальний тиск;

АТ<sub>сист</sub> – систолічний артеріальний тиск;

ЕГ – експериментальна група;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ІК – масо-зростовий індекс Кетле;

КГ – контрольна група;

МТ – маса тіла;

МВС – Міністерство внутрішніх справ;

ОГК – обхват грудної клітки;

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка;

срс – самостійна робота студентів;

ум.од. – умовні одиниці;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЧСС<sub>спок</sub> – частота серцевих скорочень у стані спокою.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасній науці постійно відбувається пошук нових ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти різної спрямованості. Проводиться обґрунтування норм рухової активності, шляхів збереження та поліпшення здоров'я студентської молоді [5, 7, 94, 226], зокрема студентів різних спеціальностей в аграрних закладах вищої освіти [63, 114].

Нові соціально-політичні та економічні умови в Україні диктують нагальну потребу підвищення рівня готовності молоді до виконання свого патріотичного обов'язку та відповідно високого рівня функціональної, фізичної та психоемоційної готовності. Актуальність зазначеного зростає у зв'язку з критикою науковців щодо наявного низького рівня готовності учнівської та студентської молоді в Україні та недостатньої ефективності проведених реформ у фізичному вихованні в закладах вищої освіти [7, 15, 94, 143, 238].

За останні десятиліття в Україні спостерігається активізація наукового пошуку з розроблення та удосконалення методик (програм) занять багатоборствами з учнівською [44, 80] та студентською молоддю [73], формування нормативної бази багатоборств та удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу [4, 158]. Ефективним шляхом для розв'язання зазначеного може бути застосування у фізичному вихованні студентської молоді засобів багатоборств, особливо з акцентами на військово-прикладній фізичній підготовці.

Здебільшого у науковій літературі обґрунтування програм занять та застосування засобів багатоборства стосується контингенту кваліфікованих спортсменів [87, 127]. Також наявна значна кількість досліджень щодо теоретичних та методичних засад використання військових багатоборств та військово-прикладних видів спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України [211, 212]. Разом із тим наукове обговорення застосування таких

засобів серед студентської молоді інших груп закладів вищої освіти (ЗВО) є суттєво обмеженим.

Окремим комплексом закладів вищої освіти представлено аграрні ЗВО. У сучасній науковій літературі наявні дослідження, присвячені розробленню рекомендацій із професійно-прикладної фізичної підготовки для природничо-аграрної групи спеціальностей [234], спеціального курсу професійно-прикладної фізичної підготовки засобами гирьового спорту [114] та хокею на траві [191] тощо. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студенток в аграрних ЗВО висвітлюють [213]. Психофізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей досліджує А. Рубаненко (2017). Водночас запропоновані дослідження не повною мірою задовольняють сучасні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, продиктовані соціально-політичними умовами нашої країни [6, 33, 90, 113].

За результатами проведеного аналізу змісту наукових праць виявлено протиріччя між рівнем фізичної підготовленості студентів, готовністю молоді призовного віку до виконання військового обов'язку та змістом фізичного виховання (професійно-прикладної фізичної підготовки) в аграрних закладах вищої освіти щодо вдосконалення цих елементів обороноздатності країни. Розв'язання цього протиріччя є актуальним науково-прикладним завданням, яке може бути подолане за допомогою програм застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні майбутніх спеціалістів аграрного сектору.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** 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).

Роль автора полягає в науковому обґрунтуванні варіативності структури та змісту фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти та застосуванні для підвищення фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану, фізичної підготовленості студентів засобів військово-спортивного багатоборства.

**Мета дослідження** – удосконалити зміст фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти шляхом застосування секційних занять із військово-спортивного багатоборства.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити сучасні вимоги до підготовленості студентів-аграріїв, виявити тенденції удосконалення структури та змісту фізичного виховання закладів вищої освіти.

2. Виявити мотиваційні пріоритети та цінності студентів аграрних закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

3. Визначити основні показники фізичного розвитку, фізичного стану, фізичної підготовленості та психологічної готовності студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти.

4. Розробити програму секційних занять із військово-спортивного багатоборства для студентів аграрних закладів вищої освіти та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів аграрних закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – зміст секційних занять у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз застосовано для узагальнення даних наукової та методичної літератури з актуальних питань з проблематики дослідження; аналіз документальних матеріалів – для вивчення програмно-нормативних вимог та документації з планування та організації процесу фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, вимог до їхньої підготовленості тощо; соціологічні (опитування,

анкетування) методи – для вивчення мотивації студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом; педагогічне тестування – для встановлення рівня розвитку фізичних якостей студентів-аграріїв та розподілу їх за рівнями підготовленості, визначення цих показників на різних етапах дослідження; медико-біологічні методи та методики – антропометрію, спірометрію, пробу Руфф'є, час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після 20 присідань, методику оцінювання рівня фізичного стану за В. Беловим; психологічні – тест «Переплутані лінії», методику Джекобса, методику «Розставляння чисел», тест Мюнстерберга, методику визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича) – застосовано для отримання об'єктивних емпіричних даних щодо фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану, фізичної підготовленості студентів-аграріїв; педагогічний експеримент (констатувальний на формувальний) передбачав визначення ефективності авторської програми секційних занять з фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, побудованої на основі застосування засобів військово-спортивного багатоборства; методи математичної статистики використано для отримання об'єктивних даних щодо різних аспектів та сукупностей цифрових даних у межах проведеного дослідження на різних етапах.

#### **Наукова новизна:**

- *уперше* науково обґрунтовано структуру і зміст програми секційних занять із застосуванням засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти;
- *удосконалено* відомості щодо ефективності впливу засобів різної змістовної спрямованості на показники фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану, фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти;
- *удосконалено* наукові положення щодо мотивації студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням;



- *удосконалено* структуру та зміст фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти;

- *набули подальшого розвитку* відомості про сучасні вимоги до підготовленості студентів та тенденції фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробленні програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства та її впровадженні в процес фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти. У процесі застосування програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти спостерігалося підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, психофізіологічних показників та мотивації студентів аграрних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження можуть бути застосовані в системі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, коледжів, у процесі реалізації самостійної фізкультурної діяльності студентів та виробничої фізичної культури фахівців аграрних спеціальностей. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для організації позанавчальних занять з фізичного виховання, а також при підготовці навчальних посібників та методичних рекомендацій. Матеріали дисертації можуть використовувати викладачі фізичного виховання аграрних вищих закладів освіти у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців аграрного профілю.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчальний процес Національного університету біоресурсів та природокористування України (м. Київ), Харківського національного технічного університету сільського господарства імені П. Василенка (м. Харків), Полтавської державної аграрної академії (м. Полтава), Одеського державного аграрного університету, Сумського національного аграрного університету (м. Суми), про що свідчать відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні актуальності дослідження, проведенні теоретичного аналізу та узагальнення основних напрямів розв'язання запропонованого науково-практичного завдання, обґрунтуванні, розробленні та експериментальному впровадженні запропонованої програми секційних занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства в навчальний процес фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти та здійсненні її перевірки в безпосередніх умовах навчально-виховного процесу студентів.

В опублікованих зі співавторами працях здобувачеві належать наукова ідея, планування організації досліджень, аналіз, обговорення практичного матеріалу, інтерпретація отриманих результатів і теоретичне узагальнення.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення дисертаційної роботи та практичні результати, отримані в процесі дослідження, оприлюднено на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2016); Міжнародній науковій конференції пам'яті А. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2016, 2018); Міжнародних науково-практичних конференціях молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2016, 2017, 2018); V Відкритій науково-практичній конференції «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2016); Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії» (Чернівці, 2018).

**Публікації.** За результатами дисертаційного дослідження опубліковано 14 наукових праць, 6 із яких – у фахових виданнях України (4 видання внесено до міжнародних наукометричних баз), 6 публікацій апробаційного характеру та 2 додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію викладено українською мовою на 292 сторінках, 173 із яких – основний текст, вміщує 28 таблиць та 3 рисунки. У роботі використано 283 джерела літератури, з яких 14 – іноземною мовою.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **1.1. Вимоги професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх фахівців-аграріїв.**

Для оптимального планування занять фізичним вихованням зі студентами-аграріями необхідно обов'язково враховувати вимоги до їх майбутньої діяльності, адже, як наголошують В. Левків та О. Остапова «в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів слід відобразити не стратегічні напрями, організацію й умови навчання студентів у закладі вищої освіти, а особливості майбутньої професійної діяльності студентів» [180: 23].

Науковець С. Заскалета вважає, що на вимоги до системи професійної підготовки фахівців аграрної галузі великий вплив мають фактори, які управляють розвитком сільського господарства та його галузей. Серед них учена виокремлює такі [98]:

- світові торговельні правила (правила світової торгівлі);
- розвиток сільськогосподарської політики Європейського союзу;
- розвиток продуктивності та технічний розвиток;
- соціально-економічні очікування фермерських родин;
- розвиток у політиці навколишнього середовища.

Головним завданням, яке стоїть перед системою професійної підготовки фахівців аграрної галузі С. Заскалета називає «забезпечення ефективного функціонування аграрної галузі економіки» [98: 47], тому, як зазначає дослідниця, виникла потреба у підготовці компетентних фахівців, які спроможні діяти в змішаному соціально-економічному середовищі. Саме цей фактор, на думку дослідниці, й зумовив швидкий кількісний ріст закладів вищої освіти та необхідність розширення та реформування системи

професійної підготовки фахівців аграрної галузі. Проте нові соціально-економічні умови вносять свої корективи. Наявною є гостра потреба підвищення обороноздатності студентської молоді, залученої до підготовки за усіма галузями діяльності в Україні.

Водночас Є. Прасолов, В. Дудник та С. Беловол зазначають, що професійна підготовка майбутніх аграріїв до професійної діяльності повинна враховувати умови інноваційної економіки, адже «перед вищою аграрною освітою постає завдання істотного покращення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, тобто підготувати молодь до активного життя в демократичному суспільстві, сформувані основи для їхньої професійної кар'єри й індивідуального розвитку, активізувати мобільність студентів [198].

Науковець Ю. Овсієнко [176] зазначає, що більшість студентів аграрних спеціальностей при виборі саме цієї професії довіряють порадам батьків, не маючи детальної інформації про особливості подальшої професійної діяльності. Водночас науковець наголошує, що для ЗВО аграрного профілю питання введення сучасних форм та методів підготовки фахівців актуальне і складне, оскільки ця галузь знаходиться у стані пошуків та реформувань.

У дисертаційному дослідженні С. Амеліної [1] доведено, що культура професійного спілкування – один із найважливіших складників професійної культури фахівця-аграрія, який забезпечує його конкурентоспроможність на сучасному та майбутньому ринку праці, дозволяє вирішувати виробничі проблеми, спираючись на уміння спілкуватись і співпрацювати з різними людьми.

Дослідниця О. Ільків [104] акцентує увагу на формуванні інформаційної культури студентів аграрних закладів освіти. Дослідниця зазначає, що важливою передумовою новаторського підходу до професійної діяльності майбутніх аграріїв є широке застосування у педагогічному процесі закладів вищої освіти комп'ютерних технологій.

Водночас, на нашу думку, це підсилює необхідність перегляду процесу організації фізичного виховання студентів для попередження наслідків тривалої роботи за комп'ютером.

В. Молоченко зазначає, що у підготовці майбутніх фахівців аграрної сфери важливе значення має формування їхньої готовності до роботи в команді, до партнерської взаємодії у професійній діяльності, що має колективний характер і може бути продуктивною лише за умови кооперації зусиль різних працівників [161].

У зв'язку з цим розвиток готовності студентів аграрних ЗВО до професійно орієнтованої партнерської взаємодії, як наголошує дослідниця, має стати одним із пріоритетних завдань їхньої підготовки. Застосування під час занять кооперативної форми навчальної діяльності, на думку вченої, може сприяти формуванню в студентів важливих для майбутньої професійної діяльності умінь партнерської взаємодії:

- уміння організації функціонування групи: об'єднання, визначення спільних завдань, встановлення групових норм взаємодії, дотримання черговості в діях;

- уміння ефективного виконання групових завдань: постановки питань, розподілу обов'язків, планування дій, делегування повноважень, виконання своєї частини роботи в загальному ритмі, керування спільною роботою, стимулювання діяльності інших членів групи, керування або підкорення залежно від поставленого перед групою завдання; вираження підтримки, конструктивної критики;

- уміння ефективного обміну інформацією: налагодження конструктивного діалогу, висловлення своїх думок партнерам з взаємодії, звернення за роз'ясненнями, уточнення і узагальнення інформації, підтримування групової пам'яті, перевірка правильності розуміння, аргументоване переконання колег у правильності пропонованих рішень;

- уміння регуляції міжособистісних стосунків: толерантного ставлення до партнерів, визнання своїх помилок, сприйняття інших поглядів,

стримування особистих амбіцій, надання допомоги колегам, керування своїми емоціями, попередження та конструктивного вирішення конфліктів;

- рефлексивні вміння: групового аналізу й оцінки досягнення поставлених завдань, виявлення проблем групової діяльності, корекції неефективних прийомів взаємодії, стимулювання активності окремих членів і групи в цілому [161].

У своїх наукових дослідженнях З. Бурковська звертає увагу на те, що важливу роль у діяльності спеціаліста аграрного профілю відіграють набуті професійні цінності. Дослідниця звертає увагу на те, що випускник вищого аграрного начального закладу повинен знати історію та культуру народу, історію світової та української економіки, сільського господарства, закони ринкової економіки та механізми їх реалізації, історію світової та вітчизняної політичної думки, внесок українських аграрників у світову аграрну науку та практику, основи законодавства України з питань сільськогосподарського підприємництва та довкілля, правові та економічні аспекти діяльності сільськогосподарських підприємств, імена видатних українських учених аграрників та аграрників-практиків. Він має бути відповідальним, з любов'ю ставитися до рідної землі, дотримувати чесного партнерства у бізнесі, вільно володіти державною мовою, займати активну громадськопатріотичну позицію, володіти навичками організаторської роботи на сільськогосподарському підприємстві [29].

Якщо говорити про професійну підготовку майбутніх фахівців аграрного профілю, то важливими також є висновки С. Заскалети стосовно того, що прогностичні властивості дидактичної системи підготовки фахівців аграрної галузі зумовлені рядом об'єктивних потреб:

1) динаміка суспільних потреб, їх зміни властивостей вимагають адекватних змін у цілях і функціях діяльності фахівця (підготовка до життя і творчої праці в демократичній державі; формування гнучких загально професійних умінь, які допомагають адаптуватись до зміни професійної

діяльності; формування комунікативних вмінь; вміння знаходити і переробляти інформацію; прагнення до самоосвіти);

2) прискорений науково-технічний прогрес спричиняє неперервний розвиток усіх складових технологічних систем, що має відобразитись у змісті фахової підготовки і системі діяльності фахівців аграрної галузі (сукупність загально професійних умінь, сукупність мовленнєвих умінь);

3) професійну підготовку фахівців, яка реалізується у певному часі і певних умовах, доцільно спрямовувати на діяльність у майбутньому часі і в інших умовах (розвиток самостійності і активності студентів, творчого ставлення до професійної діяльності) [98].

Науковець В. Хомич зазначає, що система діяльності техніків-механіків пов'язана зі складними кліматичними умовами, нерегламентованим ритмом і режимом праці, незручними робочими позами, шумом, поганим освітленням робочого місця. Якісно оволодіти професією та досягти високої майстерності можуть особи з рухливою, урівноваженою, сильною нервовою системою і високою лабільністю. Тому, як відзначає науковець, для успішної діяльності фахівець повинен мати добре розвинену координацію рухів, високу сенсомоторну швидкість, рівновагу, точну диференціацію часових, силових і просторових параметрів, високий рівень сили, загальної та силової витривалості.

Стратегічними напрямками розвитку сільського господарства України визначено [246]:

- збільшення обсягів виробництва сільськогосподарської продукції.
- розширення обсягів органічної продукції.
- збільшення експорту сільськогосподарської продукції.
- підвищення дохідності сільськогосподарського виробництва.
- підвищення продуктивності та оплати праці в сільському господарстві.



Дослідниця Л. Кандрашова [108] виокремила вимоги, що пред'являються до молодого фахівця-аграрія, що включають великий спектр посадових обов'язків:

- проводити наукові дослідження в області агрономії, здійснювати керівництво працівниками, розподіляти робітників, техніку і паливно-мастильні матеріали для виконання робіт відповідно до поточного і перспективних технологічних планів;

- проводити щоденний і періодичний особистий контроль за якістю і своєчасним проведенням сільськогосподарських робіт, за використанням техніки, якістю виробленої продукції, витратами праці і матеріально-грошових засобів; вчасно вести виробничу документацію, оформлювати акти виконаних робіт, підписувати нормативні документи, готувати доповідні і службові записки, інформаційні довідки, звіти;

- забезпечувати облік виконаних робіт, оформлення всієї необхідної агрономічної документації;

- контролювати дотримання працівниками виробничої і трудової дисципліни, правил охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії і протипожежного захисту, забезпечувати виконання законодавства з охорони природного середовища тощо.

Перелік обов'язків вимагає посиленої рухової активності фахівця аграрного сектору, що ще раз підтверджує необхідність пошуку оптимального впливу на організм майбутнього фахівця засобів фізичного виховання.

Серед основних напрямів досягнення стратегічних цілей аграрного сектору визначаються: підвищення продуктивності рослинництва й тваринництва; розвиток виробництва альтернативних видів енергії; розвиток сільськогосподарського підприємництва та кооперації; техніко-технологічна модернізація агропромислового виробництва; розвиток аграрного ринку; інвестиційне забезпечення реформаційних перетворень; удосконалення інформаційно-аналітичного забезпечення розвитку галузі; формування

ефективної системи інноваційного забезпечення агропромислового виробництва; розвиток сільських територій; розвиток зовнішньоекономічної діяльності [231].

Водночас І. Герасимова [53] зазначає, що зовнішні фактори зумовлюють вимоги ринку праці до сучасних фахівців аграрної сфери, а можливість їх реалізації, значною мірою, визначається формування професійної мобільності майбутніх фахівців аграрної галузі.

До ознак розвитку сучасного суспільства, що створюють передумови підготовки майбутніх спеціалістів для професійної діяльності в ньому, які проявляються і в аграрному секторі, дослідниця відносить: невизначеність ситуації на ринку праці; зниження ролі фізичної праці з одночасним підвищенням важливості розумової; велику імовірність влаштування на роботу не за отриманою у ЗВО спеціальністю.

Професійно-прикладна фізична підготовка безпосередньо залежить від потреб виробництва, специфіки професійної діяльності (сфери діяльності, змісту й умов праці), готовності викладачів до організації ППФП, а також інтересів, мотивів, цінностей, фізичних і психологічних особливостей студента.

Вагомими для нас є виокремлені Є. Карабановим [114] спеціальні проблеми, які повинна вирішувати ППФП на основі загальної фізичної підготовки:

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва.

2. Формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силової та статичної витривалості, сили, швидкості рухів і реакцій, спритності, гнучкості, координації рухів, стійкості вестибулярного апарату, витривалості до високих і низьких температур, стійкості до гіпоксії та гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості, оперативного мислення, емоційної стійкості, ініціативності тощо.

3. Передача знань, умінь і навичок із використання засобів фізичної культури: для нівелювання дії на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та професійних шкідливостей; для активного відпочинку та відновлення працездатності (у робочий та вільний час); для досягнення працездатності й високопродуктивної праці у професійній діяльності.

4. Формування рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної трудової діяльності.

5. Виконання службових і суспільних функцій із впровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі, формування особистості та її моральних якостей (відданість справі, працелюбність, колективізм, вимогливість до себе, справедливість, чесність, повага до людей, почуття власної гідності тощо).

У науковій літературі знаходимо розроблену В. Хомичем [246] авторську програму професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх техніків-механіків, в основу якої покладено системні уявлення щодо професійних вимог виробничої діяльності фахівців техніко-технологічного спрямування, специфіки їхньої професійної діяльності. Змістово-процесуальний аспект професійно-прикладної фізичної підготовки студентів передбачає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу в умовах дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Фахівець Ю. Остапенко [179] звертає увагу на професійно значущих психофізіологічних якостях при реалізації професійно прикладної фізичної підготовки студентів.

Для природничо-аграрної групи спеціальностей характерні екологічні, аграрні, водо-земельні технології. Більшість робочого часу представники професій цього напрямку проводять в населених пунктах і місцевостях, де відсутні елементарні побутові зручності. Ритм і режим роботи нестабільні, робота, як правило, неритмічна, ненормована і нерегламентована. Працювати

доводиться в спецодезії, залежно від спеціальності – в контакті з людьми, природою, тваринами, птахами, землею. Основні професійні недоліки: висока і низька температура, що спричиняє перегрівання та переохолодження організму, високий і низький атмосферний тиск, підвищена вологість, зашлакованість повітря і навколишнього середовища хімічними сполуками та іншими продуктами органічного й неорганічного походження. Діяльність супроводжується довгостроковим і короточасним напруженням м'язів всього тіла у поєднанні зі статичним напруженням, складною координацією рухів під час виконання операцій, властиві різноманітні змінні робочі пози – сидячи, стоячи, лежачи, зігнувшись, при яких можливе вимушене тривале перебування в одному і тому самому положенні, вплив випромінювань, професійних інфекцій, вестибулярних, нервових, м'язових перенапружень [234].

## **1.2. Сучасний стан та проблеми фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти**

У науковій літературі кінця ХХ – початку ХХІ століття знаходимо низку досліджень, присвячених таким аспектам досліджуваної проблеми: фізичне виховання як засіб корекції фізичного стану студентів [37, 79], застосування диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів [110, 153], фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [25], теоретико-методичне забезпечення та нормативно-правові основи фізичного виховання студентів [20, 122, 273], клубна форма організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [126], фізичне виховання студентів економічного профілю [268, 272], медичних спеціальностей [174] та ін.

Аналіз наукової літератури [1, 9, 19, 25, 37, 99] дав змогу визначити, що фізичне виховання студентів закладів вищої освіти базується на гармонійному поєднанні розвитку фізичних та духовних якостей особистості, специфічною рисою яких є високий рівень фізичної досконалості. При

цьому, як визначають науковці, система фізичного виховання студентів має бути спрямована не тільки на професійно-прикладну фізичну підготовку, але і на формування духовно-фізичних якостей особистості.

Проте, незважаючи на широкий спектр наукових досліджень з проблеми фізичного виховання студентів ЗВО, відповідно до предмету дисертаційного дослідження, потребують деталізації та конкретизації питання, що стосуються активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти, формування мотивації до рухової активності та ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів.

Аналіз сучасного стану проблеми фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти дає змогу визначити, що важливе місце в реалізації цього процесу відводиться саме формуванню ціннісних категорій особистої фізичної культури. Тому це питання потребує окремого розгляду в нашому дисертаційному дослідженні.

О. Соколенко виокремлює поняття «ціннісне ставлення студентів закладів вищої освіти до свого здоров'я» та визначає його як складне особистісне утворення, що характеризується сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я, що сприяє позитивній зміні поведінки на тривалий час [227].

У сучасних наукових дослідженнях з означеної проблеми знаходимо перелік вимог для викладачів закладів вищої освіти для формування ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Так, зокрема, В. Білогур, Н. Корж, С. Сметанін та В. Мазін наводять такі вимоги [19]:

- 1) формування цінностей варто починати з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного психологічного стану;

2) формування у більшості студентів ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом не як до другорядного завдання процесу їх освіти та виховання;

3) раціональний добір і застосування педагогічних засобів виховання особистих цінностей при самостійних заняттях фізичною культурою та спортом.

Тобто, йдеться про актуалізацію системи значущих потреб, мотивів та інтересів студентів.

М. Маєвський [150] запропонував структурно-змістову модель формування ціннісних орієнтацій студенток філологічного факультету на фізичну культуру засобами народної етнопедагогіки.

Цінність даної наукової розробки визначається тим, що вона сприяє стимулюванню пізнавальної активності студентів; забезпечує можливість фізичного вдосконалення і духовного збагачення; формуванню знань і навичок організації та проведення самостійних і масових занять фізичною культурою в ігровій формі; виховує потребу в активних формах відпочинку на свіжому повітрі, практикуючи культурне дозвілля; утверджує розуміння відповідального ставлення до власного здоров'я як цінності, формуванню культури здоров'я з навичками здорового способу життя.

Надзвичайно важливою для нашого дисертаційного дослідження є праця О. Марченко [155], у якій дослідниця розглядає формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді.

На сьогодні це дослідження найповніше розкриває особливості мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій студентів, котрі займаються у різних відділеннях ЗВО, та вплив занять обраним видом спорту на ієрархію їх потреб та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту.

Загалом дослідниця відзначає низьку мотивацію студентів до занять фізичною культурою та низький рівень неспеціальної фізкультурної освіти, що підтверджує дані інших науковців.

Також О. Марченко визначила ряд зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на формування цінностей студентів у сфері фізичної культури і спорту. До зовнішніх факторів науковець віднесла умови життя молодих людей, які пов'язані не тільки з місцем проживання (в гуртожитку чи з батьками), але і з матеріальним забезпеченням, а також спосіб життя, вплив сімейного виховання, мікросередовища, школи, засобів комунікації. Перераховані фактори, на думку дослідниці, є зовнішнім фоном, на якому функціонує система фізичного виховання у ЗВО, яка здебільшого контролювана, позаяк має свої організаційні і методичні основи.

Внутрішні особистісні фактори, як наголошує науковець, з одного боку, відображають вплив зовнішніх і можуть оцінюватися як реакція особистості у вигляді ціннісного ставлення, мотиву діяльності, зацікавленості, переконаності, і водночас як самостійний фактор, який впливає на ставлення до зовнішніх умов залежно від темпераменту, спрямованості особистості, рівня домагань, соціотипу.

Підсумувавши погляди О. Марченко на проблему формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентів, можна стверджувати, що на ціннісно-мотиваційну структуру особистості студента у сфері фізичної культури та спорту впливають зовнішні фактори, які значно впливають на ціннісні орієнтації, що виражаються у мотивах, інтересах, спрямованості особистості.

Узагальнення значної частини наукової інформації дає змогу констатувати невід'ємність фізичної культури в загальній культурі особистості [7, 9, 16, 54, 78, 79, 95, 109, 132]. Вона спрямована, передусім, на активізацію спортивно-оздоровчої діяльності студентів, формування мотивації до рухової активності та ціннісних категорій особистої фізичної культури.

### 1.3. Специфіка процесу фізичного виховання студентів-аграріїв

У науковій літературі, присвяченій розгляду ключових питань фізичного виховання студентів-аграріїв знаходимо незначну кількість досліджень. Зокрема, серед основних наукових розробок окремі з них присвячені професійно-прикладній фізичній підготовці [114], визначенню рівня фізичної підготовленості студентів-аграріїв [63, 112], рівня їх рухової активності [70], формуванню змісту безпеки життєдіяльності як засобу збереження професійного здоров'я [261] та ін. А. Галєєва [48], розглядаючи систему виховної роботи у аграрних закладах вищої освіти, стверджує, що фізичне виховання розглядається її невід'ємним компонентом.

Науковець Г. Грибан зазначає, що навчальний процес з фізичного виховання студентів аграрних університетів являє собою складну систему, яка має багато компонентів. Поняття системи охоплює різні сторони цілісного навчального процесу: його будову (структуру), зміст, способи функціонування, засоби впливу, форми розвитку тощо [63]. Науковець акцентує увагу на методичній системі фізичного виховання студентів-аграріїв, до якої ієрархічно відносить єдину систему вищої педагогічної освіти.

Як наголошує Г. Грибан, методична система фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей являє собою цілісне утворення, яке дозволяє формувати і забезпечувати студентів: спеціальними знаннями, життєво важливими руховими вміння і навичками, гармонійним розвитком форм і функцій організму, добрим здоров'ям, творчим довголіттям, вольовими, духовними і естетичними якостями особистості тощо.

Також Г. Грибан [66] у своїх наукових дослідженнях звертає увагу на особливостях організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. При цьому науковець виокремлює поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність» та визначає його як термін для коректної характеристики кінцевого результату фізичного виховання в аграрному університеті. Однією із важливих особливостей формування змісту фізичного виховання в



аграрних університетах є професійно-прикладна спрямованість навчального процесу.

Водночас Г. Грибан виокремлює негативні чинники, що впливають на процес фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей, до яких відносить: відсутність чіткого програмно-нормативного забезпечення, невідповідність і неузгодженість навчальних планів аграрних університетів з державними і урядовими документами, відсутність професійних кваліфікаційних вимог з фізичного виховання до фахівців-аграріїв різних профілів підготовки, низьке матеріально-технічне забезпечення системи фізичного виховання, низький кваліфікаційний рівень викладачів аграрних університетів, відсутність сучасної методичної системи фізичного виховання.

За результатами дослідження Г. Дзензелюка [70] стосовно визначення показників рухової активності студентів аграрних спеціальностей Житомирського національного агроекологічного університету визначено, що серед студентів чоловічої статі першого курсу навчання показники норм тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності є низькими, а серед жіночої – помірні. Дані студентів чоловічої та жіночої статі на другому році навчання, за даними науковця, є в межах низької рухової активності, але показники чоловіків, на відміну від жінок, критично низькі.

Під час навчання на III курсі, як констатує Г. Дзензелюк, рівень показників студентів чоловіків та жінок – у межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання на IV курсі незначно знижується, у чоловіків – помірний та низький у жінок. Помічається тенденція до зниження показників рухової активності на останніх курсах навчання у жінок та її стабільний помірний рівень для чоловіків, що потребує удосконалення шляхів підвищення рухової активності студентів аграрних спеціальностей засобами фізичного виховання.

У той же час Г. Дзензелюк наголошує на тому, що студенти-аграрії мають високий рівень захворювань опорно-рухового апарату, зокрема артрит, сколіоз, остеохондроз, патологічний кіфоз, плоскостопість тощо.

Серед причин виникнення захворювань опорно-рухового апарату науковці відзначають: статичне положення, у якому перебувають студенти під час навчання у закладі вищої освіти, що значно перевершує фізіологічно обґрунтований; малорухомий спосіб життя; велике навантаження навчальної програми, яка змушує молодь більшу частину доби проводити біля комп'ютера тощо.

Науковці [69, 224] виділяють шляхи вирішення проблеми порушення постави в студентів аграрних спеціальностей, а саме:

- підвищення мотивації до занять фізичною культурою та рухової і фізичної активності;
- створення у навчальному закладі середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;
- формування знань про здоров'я та фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності;
- навчання самоконтролю, самооцінці, саморегуляції здоров'я;
- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;
- уявлення про відповідальність людини за своє здоров'я;
- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;
- вміння здійснювати самостереження за своїм здоров'ям;
- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молодшої людини;
- формування сприятливого ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Якщо Г. Дзензелюк, І. Канділов та Ю. Петрук [69] відзначають негативний вплив комп'ютера на здоров'я особистості (у процесі тривалої роботи), то Л. Хрипко [257] в дисертаційному дослідженні розглядає проблему оптимізації процесу фізичного виховання в аграрних закладах

вищої освіти України з використанням комп'ютерних технологій. Визначивши, що рівень фізичного стану студентів Дніпропетровського державного аграрного університету за ознаками фізичної підготовленості і стану здоров'я є низьким, дослідниця розробила та експериментально довела ефективність «Програми фізичного розвитку студентів».

Також, за висновками дослідниці, використання комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання, його організації підвищує ефективність навчального процесу й інтерес до нього, сприяє покращенню працездатності та зміцненню здоров'я студентів, їх активності, обумовлює можливість розробки інноваційних напрямків у використанні засобів, методів і форм проведення занять з фізичного виховання.

Важливим для даної наукової роботи є дослідження Г. Грибана, О. Тимошенка та П. Ткаченка [64] стосовно визначення динаміки показників фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у закладі вищої освіти. Так, дослідники відзначають, що «досить мало студентів має високий і вище середнього рівень фізичної підготовленості, тоді як досить велика кількість студентів не може за період навчання у ЗВО досягти навіть середнього рівня. Це свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання у ЗВО України» [34: 21].

Серед причин низького рівня фізичної підготовленості студентів науковці Г. Грибан, О. Тимошенко та П. Ткаченко називають:

- низький загальний фізичний розвиток і фізичну підготовленість абітурієнтів;
- недостатню оздоровчу та тренувальну спрямованість засобів фізичного виховання, які використовуються у навчальному процесі;
- відсутність достатньої матеріально-технічної бази та необхідного обладнання у ЗВО;
- низьку рухову активність студентів;
- недостатній рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, засобів фізичного виховання;

- відсутність на кафедрах фізичного виховання методик проведення самостійних занять фізичними вправами;
- несформованість фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів старших курсів тощо.

Водночас, відзначаючи низький рівень фізичної підготовленості студентів-аграріїв, Є. Карабанов [112] пропонує поглиблений курс професійно-прикладної фізичної підготовки засобами гирьового спорту та експериментально доводить його ефективність. Науковець наголошує, що позитивними рисами гирьового спорту є простота, змістовність, низький рівень травматизму, доступність, нескладність матеріального забезпечення.

Узагальнивши матеріал, представлений у даному підрозділі дисертаційного дослідження, варто наголосити на необхідності удосконалення системи фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей, оскільки, як показують наукові доробки інших учених, вона є недосконалою, а малорухомий спосіб життя майбутніх фахівців аграрного сектору в процесі навчання призводить до виникнення захворювань та зниження рівня їх рухової активності.

У процесі узагальнення наукових даних, спрямованих на розкриття питань фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти, надзвичайну цінність становили сучасні наукові дослідження з проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської [238] та студентської [42] молоді, студентів технічних закладів вищої освіти [27]. Виявлені цікаві факти застосування достатньо нетрадиційних для українських вишів засобів хокею на траві [191], курсантів вищих закладів освіти I–II рівнів акредитації Міністерства внутрішніх справ України [97]. Окремими блоком наукової інформації представлені дані щодо професійно-прикладної фізичної підготовки (як елемента фізичного виховання) для студентів-медиків [60, 186], студентів музичних [85], енергетичних [201, 242], педагогічних [180], гуманітарних [123], транспортних [262], будівельних [115], гірничих [217], технічних [33, 200, 235] спеціальностей та окремих груп закладів вищої

освіти; жінок-військовослужбовців [269], майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики [240], викладачів вогневої і фізичної підготовки [239] тощо.

Так, Н. Борейко професійно-прикладну фізичну підготовку розглядає як складну систему, що є підсистемою професійної підготовки, спрямовану на формування фахівця, готового до високопродуктивної діяльності, спочатку через організоване в навчальному закладі професійно спрямоване фізичне виховання, а потім – у процесі професійної діяльності – через професійно-прикладну фізичну самопідготовку або спеціально організовану підготовку [27: 9].

Науковець О. Коломійцева стверджує, що професійно-прикладна фізична підготовка дає змогу скоротити термін «адаптації» до професії, підвищити якість навчання, рівень фізичної та розумової працездатності й може служити профілактичним засобом професійних захворювань [123].

Іншим фахівцем, І. Шеремет професійно-прикладну фізичну підготовку визначено як один із шляхів формування компетентності майбутнього фахівця, а також професійно важливих фізичних якостей і прикладних рухових навичок. За допомогою засобів ППФП, як наголошує науковець, виховуються й удосконалюються психічні і вольові якості, отримуються знання й уміння в галузі виробничої і фізичної культури, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму [265].

Дослідник В. Фотинюк поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» визначає як «педагогічний процес, спрямований на розвиток у студентів провідних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, функцій організму, які сприяють більш успішному оволодінню професією та подальшому вдосконаленню в ній, і забезпечує оволодіння матеріальними і духовними цінностями, необхідними в соціальному та особистісному аспектах у зв'язку з професійною освітою» [240: 16].

На нашу думку, найповніше систему професійно-прикладної підготовки студентів подає Л. Пилипей [190: 221]. Систему ППФП науковець розглядає комплексно і аналізує з метою системного її уявлення і взаємного співвідношення частин.

Так, дослідник наголошує, що вона складається з частин, які об'єднують множину елементів, що мають зв'язки та відносини і створюють необхідну для результативної підготовки студентів закладів вищої освіти цілісність.

Проблема професійно-прикладної підготовки студентів-аграріїв у науковій літературі розкрита недостатньо. Тому існує необхідність розкриття таких аспектів, як визначення специфіки фізичного виховання та професійних вимог до студентів-аграріїв, а також змістового наповнення їх професійно-прикладної підготовки.

#### **1.4. Засоби багатоборств у фізичному вихованні в закладах вищої освіти України**

Значною кількістю науковців вказується, що серед стратегічних завдань системи фізичного виховання молоді призовного віку є патріотичне виховання. Варто зазначити, що важливість патріотичного виховання сучасної молоді затверджується на законодавчому рівні. У Рішенні Ради Національної безпеки та оборони України «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» від 28 серпня 2014 р. (введеного в дію Указом Президента України № 744/2014). подається таке визначення: патріотичне виховання студентської молоді – це формування позитивного ставлення до виконання конституційного обов'язку із захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, підвищення престижу військової служби та військової освіти.

Указом Президента України від 23 серпня 2015 року № 497 «Про відзначення у 2015 році Дня захисника України» день 14 жовтня, свято Покрови Пресвятої Богородиці, став державним святом – Днем захисника

України. Для виконання цього наказу Міністерство освіти і науки України рекомендувало передбачити організацію та проведення в навчальних закладах України: циклу бесід, лекцій, круглих столів, присвячених Дню захисника України, за участю ветеранів війни та військової служби, учасників бойових дій та антитерористичної операції в Донецькій і Луганській областях, учасників українського визвольного руху [142].

У науковій літературі патріотизм розглядається як виховання відданості Батьківщині та здатність забезпечити її обороноздатність та є невід'ємною складовою системи фізичного виховання (професійно-прикладної фізичної підготовки) в закладах вищої освіти в сучасних соціально-політичних умовах України.

У сучасних наукових дослідженнях звертається увага на вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки особистості на основі застосування багатоборства, зокрема це такі аспекти: вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців [35], офіцерів-викладачів закладів вищої освіти МВС України [15, 75], військовослужбовців-розвідників [210], курсантів військових закладів вищої освіти сухопутних військ Збройних сил України [212] та багатоборців військово-спортивного комплексу [3], формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції [2], підготовка стрільців з у спортивно-прикладних вправах з пістолета [11]; заняття військово-спортивним багатоборством з юними спортсменами [31].

Також у науковій літературі знаходимо низку наукових досліджень, присвячених багатоборствам, зокрема таким аспектам: організація навчально-тренувального процесу п'ятиборців-юнаків [137, 175], управління підготовкою багатоборців у змаганнях по фехтуванню [50, 188], побудова річного циклу тренування у п'ятиборстві [83; 138], управління підготовкою спортсменів по морському багатоборству [10], становлення спортивної майстерності п'ятиборців засобами стрільби [21], побудова тренувальних навантажень у п'ятиборців [264], досягнення високих спортивних результатів

у кінному спорті, фехтуванні та п'ятиборстві [214], індивідуалізація підготовки п'ятиборців [96], підготовка спортсменів-п'ятиборців до змагань [183], удосконалення тренувального процесу в пожежно-прикладному спорті [125], побудова чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор на матеріалі сучасного п'ятиборства [83], науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу [158], психофізіологічний контроль у системі багаторічної підготовки юних п'ятиборців [80], підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві [87].

Водночас проблема застосування військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти у науковій літературі не висвітлюється, що відповідно потребує адекватної корекції. Причиною цього є гостра потреба підвищення обороноздатності країни в нових соціально-політичних умовах, що вимагає від майбутніх фахівців різних галузей діяльності в Україні відповідного рівня готовності.

У дослідженнях В. Ведернікова розглядаються шляхи удосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців на основі застосування базових видів спорту. Зокрема дослідник зазначає, що офіцерське триборство має значну перевагу серед професійно-прикладних видів спорту. У процес навчання правоохоронців МВС України входять елементи прикладної стрільби, плавання, легкої атлетики.

Дослідник визначає пріоритетно значущі фізичні та спеціальні якості правоохоронців, до яких увійшли силові (швидкісно-силова сила), швидкісні (час рухової реакції) якості, спеціальна витривалість та професійно-прикладні (прийоми самозахисту, використання спеціальних засобів, володіння зброєю) навички. Для вдосконалення організації підготовки майбутніх правоохоронців, як зазначає дослідник, необхідно впроваджувати інноваційні підходи, насамперед, професійно-прикладні та базові види спорту (прикладна стрільба, офіцерське триборство, рукопашний бій, легка



атлетика), які дозволяють підвищити рівень фізичної та спеціальної підготовленості, професійних умінь та навичок.

Багатоборства ВСК розглядають у наукових дослідженнях А. Андрес [4], В. Михайлов, В. Михайлов та О. Попович [159] та ін. науковці.

О. Ролук зазначає, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень.

До таких видів спорту науковець відносить військово-прикладні багатоборства, серед яких широкою популярністю у військах і ЗВО Збройних сил, як зазначає автор, користується військове п'ятиборство.

Також О. Ролук наголошує, що «Важлива відмінна риса військово-прикладних багатоборств – те, що змагання з них проводять у військовій формі одягу, на різноманітній місцевості та в різних умовах, що сприяє хорошему польовому вишколу й удосконаленню військово-професійної майстерності військовослужбовців в умовах величезних фізичних навантажень і психічних напруг» [210: 59].

Для сучасної науки вагомість досліджень О. Ролука відмічається тим, що науковцем запропоновано авторську технологію професійної та фізичної підготовки військовослужбовців для досягнення максимального прикладного впливу засобів і методів фізичного тренування задля найкращого виконання бойових завдань.

Провідний науковець з питань неолімпійського спорту Н. Долбишева зазначає, що «прикладні види спорту охоплюють пожежно-прикладні, військово-прикладні та службово-прикладні види, які пов'язані зі спеціальною підготовкою і мають конкретне прикладне значення» [77: 140]. Дослідниця також відмічає, що такі види спорту мають загальну назву, до яких входить комплекс певних спортивних вправ або видів спорту, що об'єднані у військово-спортивне й пожежно-прикладне багатоборство та

пов'язані з використанням спеціальних технічних засобів або інвентарю. Військово-спортивне багатоборство відноситься до прикладних видів спорту.

Багатоборства, за даними вченої, містять такі види спорту та прикладні вправи: подолання спеціальної смуги перешкод, кросовий біг (марш-кидок), плавання у спеціальному обмундируванні та зі зброєю, кроси з орієнтуванням на місцевості, лижні гонки зі стрільбою, фігурне водіння транспорту (автомобіля, мотоцикла) та інші.

Варто зазначити, що зарубіжні науковці теж відносять мотоспорт до прикладного виду спорту (Т. R. Ackland, В. Dawson та S. M. Walker [283]; Р. Tranter та M. Lowes [282], Y. Besnard, С. Meistelman та G. Savourey [275]; S. John Sullivan, A. Louise Thayer, E. J. Rathbone, A. G. Schneiders, L. M. Wallis та A. E. Wilson [281]).

У Наказі Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» [166] серед спортивно-технічних і прикладних видів спорту відзначаються також військово-спортивні багатоборства.

У Єдиній спортивній класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор [86] до військово-спортивного багатоборства відносяться такі службово-професійні багатоборства: офіцерське триборство, багатоборства військово-спортивного комплексу, військове п'ятиборство, військове триборство, військово-прикладне семиборство для допризовної молоді, стрільба з бойової зброї, багатоборство снайперів, бойове багатоборство, аеромобільне багатоборство, багатоборство груп захоплення, багатоборство кінологів, а також військово-прикладні вправи: прискорене пересування та легка атлетика, подолання смуги перешкод, плавання прикладне, веслування на шестивесельних морських яхтах, парашутний спорт, вправи на допінгу, лижний спорт.

Варто наголосити, що у сучасній науковій літературі проблему класифікації та основних напрямків неолімпійських видів спорту, до яких

також відноситься військово-спортивне багатоборство, висвітлено Н. Долбишевою [77].

О. Бур'яноватий [31] зазначає, що основу військово-спортивного багатоборства складає рукопашний бій, що поєднує ударну техніку руками й ногами, техніку боротьби, виконання больових та задушливих прийомів.

У дослідженнях В. Мунтяна [163] навпаки, рукопашний бій розглядається як вид спортивного єдиноборства, проте, як і більшість науковців, дослідник відзначає його прикладний характер.

Ю. Коваленко [120] у процесі дослідження шляхів оптимізації фізичного виховання учнів засобами рукопашного бою, наголошує, що основними завданнями прикладної фізичної підготовки в ліцях з підвищеною військово-спортивною підготовкою є розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

У наукових дослідженнях О. Дикого [73] розглядається військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Як зазначає науковець, військово-прикладне семиборство для допризовної молоді включає підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод (ЗКВ), біг на 100 і 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1 на дальність та стрільбу з МГ-50 м, або ПГ-10 м. За даними Є. Приступи та С. Романчука в програму військового триборства (ВТ-1) входять: стрільба з АК-1 або АК-2, подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м або біг на 3 км з викладкою, метання гранати Ф-1 на дальність або точність [211].

Цікавими також є дослідження сучасного науковця М. Воєнчук [41], присвячені проблемі відродження козацьких традицій. Дослідниця розглядає такі види військово-спортивного мистецтва: верхову їзду, стрільбу з лука,

володіння списом, шаблею, іншими видами козацької зброї, подолання природних перешкод, кермування човном під веслами та вітрилами, різні види боротьби та протиборств, в тому числі бойовий гопак, козацьке багатоборство.

За даними науковців військово-спортивне багатоборство має значну виховну та оздоровчу спрямованість, а саме заняття військово-спортивним багатоборством сприяє розвитку всесторонньо розвиненої особистості (В. Градусов та Н. Тихонова [232]), загартовує тіло і дух, формує уміння досягати особистих перемог (М. Воєнчук [41]), військово-прикладні вправи «подолання перешкод» та рукопашний бій – формують морально-вольові якості та сприяють їх розвитку (В. Михайлов, В. Михайлов, О. Попович [159]; О. Бур'яноватий [31]), військове п'ятиборство – дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості (О. Ролук [210]), військово-спортивне багатоборство сприяє вихованню морально-психологічної стійкості, почуття патріотизму та колективізму, запобіганню антисоціальним проявам серед студентської молоді, формуванню та пропаганді здорового способу життя, збільшенню рухової активності, підвищенню престижу військової служби, залученню їх до систематичних занять фізичною культурою й спортом (О. Дикий [72]).

О. Дикий зазначає, що у процесі занять військово-прикладними видами спорту вдосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості (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-прикладні рухові навички [73: 34].

Тому О. Дикий військово-спортивне багатоборство визначає як одну з основних складових частин патріотичного виховання студентської молоді в нашій державі, яка діалектично поєднує в собі низку окремих напрямів виховання: військового, морального, правового та ін. Дослідник зазначає, що результатом такого виховання повинна стати готовність молоді людини до військово-патріотичної діяльності як «внутрішнього системного утворення, що передбачає п'ять основних компонентів – освітній, фізичний, психологічний, соціальний і духовний» [73: 35].

Науковець також розглядає поняття «військово-патріотична активність» та визначає його як внутрішню активну позицію молоді людини щодо військової служби. Така позиція розвивається за допомогою послідовної зміни, трансформації простіших властивостей, якостей особистості на вікових стадіях до призову в армію із притаманною їй структурою й психологічними закономірностями. Водночас військово-патріотична активність – необхідна передумова подальшого розвитку готовності старшокласника до військової строкової служби в Збройних силах України.

О. Дикий безпосередньо пов'язує військово-спортивне багатоборство із патріотичним вихованням студентської молоді. На думку дослідника, це пов'язано з необхідністю вирішити певні суперечності між запитамі суспільства в справі підготовки студентської молоді до захисту Вітчизни й недостатньою її фізичною підготовкою до виконання військового обов'язку; важливістю процесу виховання військово-патріотичних якостей в учнівській та студентській молоді і його низькою ефективністю, формалізмом в організації позакласної роботи з фізичної культури, досить позитивним вербальним сприйняттям Збройних сил України й фактичним небажанням служити в армії. Вагомими в даному контексті є висновки сучасного науковця А. Леоненка, який пропонує поняття «патріотизм» розглядати у вузькому значенні як національну гордість і любов до Вітчизни, готовність захищати її, у широкому – як духовно-моральну якість, світоглядну

характеристику особистості, духовно-моральний принцип її життєдіяльності [143].

В. Градусов та Н. Тихонова [232] наголошують на тому, що прикладні та спортивно-технічні види спорту вирішують комплекс оздоровчих і освітніх завдань, сприяють патріотичному вихованню дітей та студентської молоді. Водночас науковці зазначають, що найпопулярнішим серед дітей та підлітків є військово-спортивне багатоборство – кількість осіб становить 23,9% від загальної кількості опитаних школярів.

Різноманітність видів військових багатоборств дає нам можливість певного суб'єктивного вибору. Тому, керуючись матеріально-технічними умовами об'єкту нашого дослідження, власним досвідом проведення фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять для різних категорій населення, сучасними потребами України в підготовленій студентській молоді для забезпечення обороноздатності країни, ми зупинили свій вибір на військово-спортивному двоборстві, що включає стрільбу та всестильовий бій.

Військово-спортивне багатоборство як вид спорту був заснований у Харківській області у 1997 році. Варто зазначити, що цей вид спорту взятий за основу силовими структурами, Збройними силами та Національною гвардією України при підготовці бійців в зону АТО. В Україні (м. Харків) щороку проводяться чемпіонати з військово-спортивного багатоборства, зокрема зі стрільби та рукопашного бою.

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 [86].

Бойове двоборство є спортивним двоборством, що входить до військово-спортивних багатоборств, і включає в себе всестильовий бій та стрільбу. Всестильовий бій проводиться за такими версіями: 1) Б–1 – легкий контакт; 2) Б–2 – дозований контакт; 3) Б–3 – повний контакт (без нанесення ударів колінами і ліктями); 4) Б–4 – повний контакт (з нанесенням ударів колінами і ліктями по корпусу); 5) Б–5 – демонстрація техніки самозахисту;

б) Б–6 – демонстрація формальних технічних комплексів: стильовий напрям бойового двоборства та індивідуальний вид програми (Б-6 msac1); стильовий напрям бойового двоборства – груповий (синхронний) вид програми (Б-6 msac2); різностильовий напрям – індивідуальний вид програми (Б-6 all styles1); різностильовий напрям – груповий (синхронний) вид програми (Б-6 all styles2).

### **Висновки до розділу**

1. На основі аналізу наукової літератури, а також нормативно-законодавчих актів визначено сучасні тенденції фізичного виховання у закладах вищої освіти: організація фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, навчальної та позанавчальної діяльності студентів, 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.

2. Узагальнення даних наукової та методичної літератури з проблеми фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти та врахування специфіки їх навчальної та професійної діяльності дозволили визначити сутність та зміст фізичного виховання студентів, що полягає у наступному: формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, необхідних для подальшої професійної діяльності; професійно-прикладної спрямованості навчального процесу; розробці та запровадженні належного програмно-нормативного забезпечення, у тому числі професійно-кваліфікаційних вимог до майбутніх фахівців аграрних спеціальностей; визначенні норм тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів та їх узгодженні з урахуванням фізичного розвитку, рівнів фізичного стану, функціонального та психофізіологічного стану та фізичної підготовленості студентів-аграріїв; розробці інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм з урахуванням

специфіки навчальної та професійної діяльності фахівця аграрного сектору; регламентованій організації спортивно-масових заходів з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів і популяризації здорового способу життя; формуванні гармонійно розвиненої особистості; побудові навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням мотиваційних пріоритетів студентів; створенні належної матеріально-технічної бази у аграрних ЗВО; підвищенні кваліфікації викладачів фізичної культури та тренерів з виду спорту.

3. Сучасні умови в нашій країні активізували дослідження присвячені застосуванню військово-спортивного багатоборства у закладах вищої освіти різного типу. Наявній тісний безпосередній зв'язок засобів цього виду спорту з патріотичним вихованням особистості поруч з удосконалення фізичної готовності та окремими компонентами професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.

Виявлене протиріччя між рівнем фізичної підготовленості та обороноздатності студентської молоді й відсутністю адекватних методів та засобів підвищення цих компонентів професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальному процесі аграрних закладів вищої освіти. Розв'язання цього актуального науково-практичного завдання варто вбачати у науковому обґрунтуванні та перевірці ефективності програм застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні майбутніх спеціалістів аграрного сектору.

Результати за першим розділом дисертаційної роботи висвітлено у таких працях автора [146; 207; 208; 247; 249; 251; 252; 256].



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У процесі роботи над дисертаційним дослідженням з метою вирішення поставленої мети та виокремлених завдань нами використані такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення застосовано для узагальнення даних наукової та методичної літератури та мережі Internet.
2. Аналіз документальних матеріалів.
3. Соціологічні (опитування, анкетування).
4. Педагогічне тестування.
5. Медико-біологічні та психологічні методи та методики.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, мережі Internet.** На основі аналізу наукової та спеціальної літератури з досліджуваної проблеми нами підтверджено доцільність проведення окремого наукового дисертаційного дослідження щодо удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством. Пошук даних проводився за допомогою аналізу баз даних та бібліотечних фондів закладів вищої освіти, Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, інтернет ресурсів фахових видань України та закордонних періодичних видань тощо. За допомогою цього методу визначено основні складові актуальності дисертації, з'ясовано наявне науково-практичне завдання, конкретизовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет, зіставлено основні методи та методики, що у подальшому були використані на різних етапах виконання роботи, співставлено дані науковців з

результатами власних досліджень та визначено перспективи подальших наукових пошуків.

Основні питання стосувалися вивчення сучасного стану проблеми фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, у тому числі аграрних. Визначався рівень розробленості проблеми застосування багатоборств у підготовці майбутніх фахівців різних галузей, а також кваліфікованих спортсменів.

Детально вивчалися дослідження, присвячені проблемі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, застосування багатоборств у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України та Збройних силах та у процесі патріотичного виховання особистості, організації секційних занять.

Основні аспекти з досліджуваного наукового напрямку, узагальнення за окремими напрямками, об'єктивні дані, що узгоджуються з нашою науковою позицією та ті, які потребували вивчення за напрямом дисертації, представлено в першому розділі роботи.

На підставі використання цього методу загалом у наявних в нашій країні соціально-політичних умовах виявлене протиріччя між рівнем фізичної підготовленості та обороноздатності студентської молоді й відсутністю адекватних методів та засобів підвищення цих компонентів професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальному процесі аграрних закладів вищої освіти, що, зокрема, може бути подолане за допомогою застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні майбутніх спеціалістів аграрного сектору та розробленні відповідних програм.

Усього у процесі написання дисертації нами проаналізовано та узагальнено 283 джерела наукової літератури, 269 із них вітчизняних досліджень та 14 – іноземною мовою.

**Опитування (анкетування).** З метою вивчення мотивації студентів аграрних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом нами

проведено анкетування. У спеціальній літературі цей метод визначається як отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартних запитань анкети [134: 119].

До анкетування було залучено 128 юнаків Сумського національного аграрного університету, з них, з них 72 особи 17-річного віку (здебільшого першого року навчання) та 56 осіб 18-річного віку (здебільшого другого року навчання).

За допомогою використання цього методу з квітня 2016 р – червня 2016 р. було з'ясовано думки студентів-аграріїв (респондентів) стосовно наявного стану та актуальних напрямів корекції змісту фізичного виховання у їхньому закладі вищої освіти.

Для запропонованого опитування розроблено анкету, яка містила 14 змістових запитань. За типологічною класифікацією п'ять закритого типу та вісім напівзакритого виду та одне полярне. Анкета складалася з трьох частин – вступної, основної та демографічної (додаток В).

У вступній частині анкети були представлені питання загального спрямування із метою визначення статі, віку, курсу навчання, спеціальності та назви закладу вищої освіти респондента.

Використання цього блоку питань пов'язане з можливістю навчання на одному курсі студентів різних вікових груп та різних статей. Процес фізичного виховання здебільшого відбувається з об'єднанням студентів одного року навчання, а в окремих випадках (секційна робота) може об'єднувати представників різних років навчання та, навіть, різних статей.

Основна частина бланку опитування респондентів була представлена питаннями такого змісту.

У першому з них ми попросили респондентів загалом виявити суб'єктивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Для відповідей на це запитання запропоновано чотири варіанти відповіді, які, на наш погляд, охоплюють усю сукупність відповідей. Серед них виявлене чутке позитивне та негативне ставлення, а також відсутність чіткого

визначення («не можу визначитися») та «мені байдуже». Використання останнього варіанту відповіді нами включене з рахування тенденцій у сучасному фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти, представлених науковцями галузі [13, 18, 37, 58, 74, 99, 106, 108, 111, 162, 195]. Вони вказують, що із певними соціально-економічними змінами інтерес до занять фізичною культурою та спортом зазначеної категорії населення суттєво змінився.

Друге питання анкети було спрямоване на з'ясування чинників, які негативно впливають на ставлення студентів аграрних закладів вищої освіти до процесу фізичного виховання в їхньому ЗВО. Це зумовило достатньо великий спектр відповідей та наявність власного варіанту зі сторони респондента. Запропоновані варіанти містили суб'єктивні та об'єктивні чинники як зі сторони студента, так і зі сторони організації навчально-виховного процесу.

Серед таких варіантів відповідей, що відображають суб'єктивне ставлення респондента є: «мені нецікаво», «недостатня вимогливість із боку викладача», «мене не задовольняють умови для проведення занять», «відсутність видів вправ, які мені подобаються». До групи відповідей, що містять об'єктивні чинники ми віднесли такі: «великі фізичні навантаження», «не задовольняє спрямованість заняття», «відсутність музичного супроводу».

У наступному питанні ми намагалися з'ясувати найбільш відповідну для наших респондентів форму організації занять фізичним вихованням. З наявної науково-методичної літератури та даних провідних фахівців галузі обрано варіанти, які характерні для сучасного фізичного виховання студентської молоді. Тому до закритого варіанту відповідей включено такі форми організації: «традиційна» (проведення академічних занять для усієї групи незалежно від уподобань студентів), «позанавчальна» (проведення занять з фізичного виховання поза сіткою академічних годин), «самостійна» (варіативна форма організації, що фактично унеможливорює контроль за процесом фізичного виховання зі сторони викладача), «індивідуальна»

(передбачає заняття за індивідуально підбраною програмою з максимальним урахуванням особливостей студента) та «секційна з обраного виду спорту» (передбачає заняття у групах, об'єднаних за зацікавленістю тим чи іншим видом спорту).

Одним з найбільш об'ємних питань бланку опитування було те, яке пов'язане із визначенням основних мотивів до занять фізичною культурою та спортом у закладі вищої освіти. Воно містило дев'ять найбільш розповсюджених варіантів, запозичених нами зі спеціальної літератури та останнім (десятим) варіантом відповіді запропоновано «свій варіант». Серед найбільш частих у літературі ми зустрічали такі мотиви: «отримання задоволення від занять», «поліпшення стану здоров'я», «спілкування з друзями (однолітками)», «досягнення високого рівня підготовленості (спортивного результату)», «удосконалення форми тіла», «зниження зайвої ваги тіла» «повага серед однолітків», «активний відпочинок, розваги». Усі ці варіанти можна віднести до позитивної мотивації. Один з варіантів стандартизованих відповідей ми віднесли до негативної мотивації – «прагнення уникнення неприємностей з боку викладача та батьків».

Безперечно, що окрім фахової складової в навчально-виховному процесі майбутніх фахівців аграрного сектору, заняття фізичним вихованням для особистості студентів мають й інші (суб'єктивно визначальні впливи). З цією метою до опитувальника ми включили запитання пов'язане з визначенням основної мети занять фізичним вправами та руховою діяльністю для відпочинку в позанавчальний час. Серед стандартизованих варіантів відповідей, зокрема, зазначено ті, які найбільш часто відображені у науково-методичній літературі. Серед них: «форма самовираження», «поліпшення стану здоров'я», «улюблена справа», «спілкування», «активне проведення дозвілля». Також передбачено варіант респондента.

Серед багатьох досліджень фахівців фізичного виховання зустрічаємо твердження про низький рівень відвідуваності академічних занять. Ми прийняли рішення також визначити наскільки часті випадки відсутності

наших респондентів (студентів аграрних закладів вищої освіти) на заняттях з фізичного виховання. Запропоноване окреме запитання. Серед варіантів відповідей запропоновано полярні («так» та «ні»), а також «іноді пропускаю» (у різних інтерпретаціях).

Важливим чинником формування здоров'я студентської молоді на сьогодні є сформованість потреби у заняттях фізичним вихованням та дотримання принципів здорового способу життя. Тому ми до бланку опитування включили питання, пов'язані з заповненням вільного від навчання часу, наявністю (визнанням) шкідливих звичок (варіанти відповідей «так» чи «ні»), факторами здорового способу життя.

У першому випадку серед основних варіантів відповідей запропоновано такі види активного проведення часу як заняття спортом, дискотеки, допомога батькам, проведення часу з друзями та пасивного – проведення часу за комп'ютером, перегляд телепередач, відпочинок.

Для з'ясування структури та часток факторів здорового способу життя серед студентів аграрних закладів вищої освіти ми запропонували наступні варіанти відповідей: гігієна, дотримання режиму дня, відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, загартування та звичайно залишили можливість власного варіанту відповіді респондента.

Узагальнюючим для зазначеного варто вважати чергове питання, яким ми просили дати суб'єктивну оцінку власного стану здоров'я респондентів. Враховуючи, що відповідь «відмінно» не може об'єктивно характеризувати стан здоров'я студентської молоді загалом через неможливість урахування усіх факторів його формування, до варіантів відповідей долучено лише три: «добре», «задовільно (на середньому рівні)» та «погано».

Доповненням до цього є наступне питання щодо характеристики рівня фізичної підготовленості. Зазначена характеристика більш точно відображає загальний стан організму студентської з позицій рухової діяльності. Для характеристики було запропоновано чотири варіанти відповіді: «погано»,

«задовільно», «добре» та «відмінно» за суб'єктивними відчуттями респондентів.

Сучасне фізичне виховання у закладах вищої освіти піддається систематичним реформам. За останнє десятиліття було введено секційні заняття, знижено вагомість фізичної культури для студентів більшості закладів вищої освіти та, навіть, перенесено її у дисципліни за вибором [203, 204]. Вважаємо, що невеликим позитивом серед зазначеного є можливість варіативного змісту занять для студентів, тобто введення секційних занять з видів спорту, які визначаються вибором студентів.

При цьому варто розділяти можливості до проведення занять з різних видів рухової активності та зацікавленість студентської молоді ними. Тому ми запропонували два питання. Одне з них спрямоване на визначення виду спорту (виду рухової активності), який є для респондента найбільш привабливим та друге – на реальний вид рухової активності, яким студент займається у позаурочний час.

Для першого варіанту запитання обрано достатньо традиційні види спорту, які культивуються та розвиваються у більшості закладів вищої освіти України: спортивні ігри, плавання, легка атлетика, гімнастика, види боротьби, аеробіка, атлетична гімнастика. Два види, які потребують додаткового обладнання, проте представлені у фізичному вихованні закладів вищої освіти – веслування та лижний спорт. Також залишено можливість зазначення варіанту самого респондента.

Для другого варіанту набір видів спорту залишено ідентичним. Відповіді доповнено варіантом «не займаюся», так як заняття видами спорту (рухової активності) у позаурочний час не мають обов'язкового характеру для студентів.

Останнє запитання ми включили до бланку опитування з метою з'ясування основних чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичним вихованням студентами у закладах вищої освіти. Підбір варіантів зумовлений досвідом спілкування зі студентами упродовж нашої професійної

діяльності. Серед них такі: вплив телебачення, друзів, прохання батьків, порада викладача (вчителя), особистий досвід та знання та варіант респондента (додаток В).

Згідно загальноприйнятих підходів проведене анкетування належало до таких видів:

- за повнотою охоплення анкетування було суцільне, адже охоплювало усю сукупність представників закладу вищої освіти;

- за способом спілкування дослідника з респондентом – особисте, адже при заповненні анкети респондентами, ми, за потреби, надавали консультації зі змісту та спрямованості питань, які б могли допомогти студентам аграрних закладів вищої освіти зрозуміти їх та більш об'єктивно надати відповідь;

- за кількістю респондентів – групове. Анкетування проводилося в умовах навчально-виховного процесу закладу вищої освіти, що передбачало наявність академічних груп, що й визначило такий варіант анкетування;

- за способом передачі анкет – роздаточне, адже ми безпосередньо проводили анкетування та роздавали бланки респондентам. Це дало змогу більш якісно організувати повернення бланків анкет та максимально збільшити охоплення респондентів зазначеного вікового діапазону;

- за відкритістю – анонімне. Для оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання нас цікавили виключно думки студентів аграрних закладів вищої освіти щодо структури, змісту та якості проведення занять з фізичного виховання. Тому їхня ідентифікація та персоналізація могли вплинути на об'єктивність та відкритість зазначених у бланках відповідей.

Загалом результати анкетування дали змогу визначити основні акценти, найбільш та найменш значущі інтереси та мотиви студентів аграрного закладу вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом.

**Аналіз документальних матеріалів** є одним з традиційний методів, для застосування в межах досліджень у галузі фізичної культури та спорту.



Основна мета з'ясування стандартизованих підходів до нормування структури та змісту фізичного виховання, вимог тощо. У нашому дослідженні вивчено програмно-нормативні вимоги та документацію з планування та організації процесу фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, вимог до їхньої підготовленості тощо.

Загалом аналіз документальних матеріалів дав змогу аргументовано виявити та засвідчити об'єктивну інформацію про систему фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти.

Серед документів, які аналізувалися були:

- базові навчальні плани та програми з дисципліни «Фізичне виховання» для аграрних закладів вищої освіти. Це дало змогу з'ясувати структуру та зміст навчально-виховних впливів, параметри навантаження (обсяг та інтенсивність), структуру та зміст основних засобів фізичного виховання в межах навчально-виховної діяльності студентів-аграріїв. Зазначене було здійснено для подальшого нормування та використання для планування варіативного модуля з військового багатоборства;

- програми підготовки зі спортивних єдиноборств та стрільби, засоби з яких входять до військово-спортивного багатоборства у розділі «військове багатоборство». Вивчення даних документів пов'язане зі з'ясуванням та допомогою щодо визначення основної спрямованості навчально-виховного процесу, добором засобів та методів удосконалення фізичної підготовленості студентів-аграріїв;

- програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з боксу, тайського боксу, хортингу, тхеквондо та інших видів спорту. Вивчення змісту зазначених програм дало змогу здійснити підбір засобів для застосування в авторській програмі секційних занять для студентів аграрних закладів вищої освіти, що передбачає застосування військово-спортивного багатоборства (двоборства) в межах фізичного виховання відповідних закладів вищої освіти.

Використані у нашому дослідження документальні матеріали за типологічною ознакою належали до таких видів: за способом фіксування інформації до друкованого документа, за типом авторства – суспільного, за статусом – офіційного, за способом отримання – природного, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – первинного.

**Педагогічне тестування.** За даними наукової літератури [134] найбільш поширеним і доступним методом педагогічного контролю є рухові тести.

У процесі нашого дослідження ми використали запропоновану науковцями таблицю 20-бального оцінювання за 10 руховими тестами для студентської молоді 16–21 року [134].

Завдяки переведенню результатів, які мають різні одиниці вимірювання, у бали отримуємо можливість зіставити їх рівень і визначити профіль фізичної підготовленості індивідуально для кожного студента або цілої групи [134].

1. Визначення статичної рівноваги за допомогою тесту «фламінго». Зазначений тест призначений виключно для оцінки статичної рівноваги. Механізм виконання передбачає балансування на одній нозі на обмеженій площині без переміщень. Студент обирає зручну для виконання ногу, займає вихідне положення будь-якою ногою і намагається балансувати на ній якомога довше. При цьому інша нога повинна бути зігнута в коліні, п'ята підтягнута до сідниці та стопа утримується кистю однойменної руки. Для зайняття вихідного положення студент перед початком виконання тесту опирався на асистента тестування, щоб зайняти відносно стійке положення тіла. Загальний час виконання тесту починався після того, як студент міг утримувати самостійно рівновагу на опорі та без підтримки та становив 30 с. Підрахунок результату виконання тесту проводився у кількості разів, які студент втрачав рівновагу. Чим менше разів втрачав рівновагу, тим краще. Для виконання тесту надавалося дві спроби, з яких до протоколу вносилися краща.

2. Час руху верхніх кінцівок (с) або інша назва «тест на частоту рухів руки». Суть тесту полягає в почерговому торканні кистю двох поверхонь. Для виконання обиралася провідна рука для студента.

Обладнання для виконання тестування складалося зі стола сталої висоти та крісла зі змінюваною висотою (забезпечувало можливість індивідуального добору зручної висоти сидіння для студентів з різними антропометричними характеристиками); два гумових диска діаметром по 20 см, які покладені на стіл на відстані 40 см від краю кожного з них. Крім того, визначений центральний сектор як опорний, розташований між дисками на рівній відстані від кожної з них.

Алгоритм виконання передбачав, що студент розміщувався зручно перед столом, клав кисть зручної руки на один з бокових дисків та кисть іншої на центральний сектор. Завданням було, за сигналом переключати кисть зручної руки з одного бокового диску на інший диск так, щоб під час руху вона проходила над кистю іншої руки. Завдання виконувалося з максимально можливою для студента швидкістю зі встановленням часу, який був затрачений на виконання 25 циклів.

3. Стрибок у довжину з місця (см) передбачав встановлення показників вибухової сили м'язів ніг студентів аграрних закладів вищої освіти, що навчаються на першому та другому курсах (17–18 років). Виконання тесту було відносно стандартизованим. Студент розміщувався та ставав носками до лінії, яка була розмічена та вважалася початком відліку для підрахунку загального результату.

За допомогою підготовчих рухів (змах руками назад, потім різкий винос рук уперед) та наступним відштовхуванням ногами студент безпосередньо виконував стрибок. Завданням було пролетіти якомога далі та приземлитися на п'яти, за якими й визначався результат. Зараховувалася із двох спроб краща.

4. Вихід у положення сід (до уваги бралася кількість разів виконаних виходів за 30 с). Тест спрямований на визначення швидко-силової

витривалості м'язів тулуба студенті. Для виконання тесту студент займав положення лежачи на спині на рівній м'якій поверхні (маті). Ноги були дещо зігнуті в колінах (не більше ніж прямий кут), відстань між ступнями становила орієнтовно 30 см, руки за головою. Для виконання вправи студентові надавався асистент, який допомагав утримувати ступні під час безпосереднього виконання тесту. Після команди «Руш» студент по чергово повинен був переходити у положення сидячи (торкаючись ліктями колін) та у вихідне положення, (торкаючись спиною і руками мату).

На виконання вправи виділялося 30 с. Темп виконання передбачав індивідуально максимальну частоту. При поясненні правил виконання тесту наголошувалося, що він повинен виконуватися без зупинок та намагатися зберігати сталий темп вправи. За основний результат, що заносився до протоколу тестування бралася кількість виходів із положення лежачи в положення сидячи упродовж 30 с. Враховуючи характер тесту на його виконання надавалася одна спроба.

5. Вис на зігнутих руках передбачав з'ясування рівня розвитку силової витривалості м'язів рук (с). Студентові пропонувалося для виконання тесту стати на лаву і хватом зверху взятися за перекладину. При цьому руки мали бути зігнутими так, щоб підборіддя залишалося над перекладиною не торкаючись його. Після прийняття студентом вихідного положення та підтвердження стану готовності до виконання тесту, подавалася команда «старт», яка відзначала початок відліку (підрахунку часу). Результатом тесту, що заносився до бланку, був час у секундах упродовж якого студентові вдавалося зберігати положення вису на зігнутих руках та не торкатися підборіддям до перекладини.

Виконання вправи припинялося, якщо виконавець порушував вихідне положення чи у разі торкання підборіддям до перекладини (опускання підборіддя нижче від неї), торкався ногами опори тощо. Для зручності студентів при виконанні вправи застосовувалася перекладина діаметром 2–

3 см на висоті, яка б дозволяла виконувати вправу не торкаючись ногами поверхні опори.

6. «Човниковий» біг 5x10 м (с). Один з варіантів виконання човникового бігу для контролю комплексного прояву координаційних здібностей (спритності). Алгоритм виконання був наступним. За командою «На старт» студент займав зручне положення на лінії старту. Здебільшого пропонувалося виконувати вправу з положення високого старту, проте в поодиноких випадках студенти робили вибір на користь низького старту.

За командою «Руш» студент пробігав 10 м до лінії розвороту, торкався її рукою повертався до вихідної лінії, торкався та знову робив розворот. У такий спосіб пробігав 5 відрізків. За результат тесту брали час від перетину лінії старту до моменту перетину лінії фінішу з подоланням відповідно 5 відрізків по 10 м. Для виконання тесту пропонувалося дві спроби, результат визначався за кращою з двох спроб.

Використовувалися електронні секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна площина довжиною 12 м, обмежена двома паралельними лініями.

7. Стрибки у висоту з місця (см). Висота вистрибування студентів вгору, як показник вибухової сили ніг визначалася за допомогою приладу та методики В. Абалакова. Використовувалися сантиметрова стрічка, закріплена на поясі та пружинний затискач, прикріплений до підлоги.

Студент ставав так, щоб затискач перебував біля п'яток. Сантиметрова стрічка встановлюється на нульову відмітку. Основне завдання під час тестування полягало в тому, щоб зробити максимальний стрибок угору та намагатися виконати приземлення на вихідне місце. Результат тестування визначався за кращою з двох спроб.

8. Динамометрія кисті (кгс) була призначена для встановлення рівня максимальної сили м'язів кисті. Для визначення використовувалася стандартна вправа за допомогою кистьового динамометра. Студенти виконували три спроби зазначеної вправи зручною для них рукою. Під час

виконання вправи дотримувалися основних методичних положень – рука була пряма (у ліктьовому суглобі) та відведена в сторону. Інструментарій, що використовувався, дозволяв фіксувати результат вправи з точністю до 1 кг. Для подальшого використання брався кращий з трьох спроб результат.

9. Біг 3000 м (хв.). Зазначена контрольна вправа спрямована на визначення загальної витривалості. Її змістом передбачалося, що студенти виконують рівномірний біг (переміщення) на дистанції 3000 м. Наголошувалося, що подолання дистанції варто робити з індивідуальною для кожного студента швидкістю та рівномірним розподілом зусиль впродовж усього відрізка. Для виконання вправи (фіксації результату) усіх учасників тестування було розподілено на оптимальні за чисельністю групи. Час визначався за допомогою електронного хронометра, також були озвучені відрізки у 1 хвилину.

У табл. 2.1 представлено шкалу оцінювання узагальненого рівня фізичної підготовленості за 9 тестами

*Таблиця 2.1*

**Шкала оцінювання рівня фізичної підготовленості  
за 9 тестами [134]**

Рівень	Сума балів	Оцінка
Низький	0–53	Дуже погано
Нижчий за середній	54–80	Погано
Середній	81–125	Задовільно
Вищий за середній	126–152	Добре
Високий	153–180	Відмінно

Оцінювання результатів рухових тестів проводили за даними, поданими у таблиці додатку І.

У такий спосіб нами визначалися рівні розвитку таких фізичних якостей студентів-аграріїв – загальна витривалість, максимальна сила, силова витривалість, швидкість, спритність та рівновага.

Мета цього педагогічного тестування на різних етапах дослідження мала свої відмінності. На першому було визначено наявність (відсутність) відмінностей між показниками студентів різного віку аграрних закладів вищої освіти. На другому – зазначені тестові методики були покладені в основу вивчення ефективності запропонованої нами програми секційних занять з військового багатоборства.

Загалом зазначене тестування проводилося у межах педагогічного спостереження за рівнем фізичної підготовленості студентів-аграріїв. Вони класифікувалися за основними ознаками на такі:

- за обсягом – тематичні, оскільки спостереження проведено виключно за фізичною підготовленістю студентів аграрних закладів вищої освіти, що є лише однією зі складових досліджуваного явища. Нас цікавили не усі компоненти навчального процесу (розклад, режим дня, харчування тощо), а лише навчально-виховний процес із фізичного виховання та якісний критерій результативності – фізична підготовленість студентів-аграріїв.

- за стилем – включені, адже усі вимірювання в межах педагогічних спостережень (педагогічних тестувань) проведені за показниками фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти при безпосередній нашій участі в реалізації цього процесу дослідження. Дослідження загалом проведене на базі визначеного профільного (аграрного) закладу вищої освіти – Сумського національного аграрного університету;

- за програмою – основні, мали заздалегідь визначені об'єкти та розроблену програму із обумовленим способом фіксації у протоколах. Педагогічні спостереження були проведені для констатації рівня фізичної підготовленості студентів 17–18 років, а також для визначення переваг авторського підходу до побудови секційних занять з фізичного виховання на основі засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство).

Загальна кількість студентів, залучених до дослідження становила 128 осіб на етапі констатації рівня фізичної підготовленості та 31 студента на етапі визначення ефективності авторської програми;

- за поінформованістю – відкриті. Уся основна частина організації дослідження, сутність проведених досліджень, спрямованість засобів тощо були відомі студентам до початку проведення педагогічного тестування (спостереження). Планування, змістова частина програми, завдання та мета планування дослідження були повідомлені керівництву Сумського національного аграрного університету;

- за часом – безперервні. Тривалість спостереження відповідала тривалості педагогічного явища. Усі спостереження відбувалися як окремо організовані заходи з фізичного виховання в структурі навчально-виховного процесу студентів Сумського національного аграрного університету.

Послідовність проведення педагогічного тестування на різних етапах дослідження була однаковою.

#### **Медико-біологічні методи та методики.**

Антропометрія. У процесі дослідження нами визначалися такі соматометричні показники студентів:

- довжина тіла, см;
- маса тіла, кг;
- ОГК, см.

На основі отриманих даних співставили результати власних досліджень з оціночними таблицями для молоді відповідно до віку (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

#### **Антропометричні стандарти фізичного розвитку юнаків віком 17–18 років [134]**

Показник	Норма
Довжина тіла, см	179,0–179,8
Маса тіла, кг	65,6–70,5
ОГК, см	86,7–88,4

На основі отриманих даних також розраховували масо-зростовий індекс (індекс Кетле) за формулою:



$$IK = \frac{MT}{P} \quad (2.1)$$

де  $IK$  – індекс Кетле,  $г \cdot см^{-1}$ ,

$MT$  – маса тіла,  $г$

$P$  – довжина тіла стоячи,  $см$ .

Оцінку рівня фізичного розвитку юнаків віком 17–18 років оцінювали за табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Оцінка рівня фізичного розвитку юнаків віком 17–18 років за індексом Кетле,  $г \cdot см^{-1}$  [134]**

Значення індексу Кетле	Рівень співвідношення довжини та маси тіла
$\leq 325,0$	Низький
325,1–350,0	Нижчий за середній
350,1–375,0	Середній
375,1–400,0	Вищий за середній
$\geq 400$	Високий

Індекс Кетле ( $IK$ ) вивчали для визначення ступеня відхилення фактичної маси тіла від вікової норми

Для визначення функціонального стану організму студентів нами було досліджено:

- частоту серцевих скорочень в стані спокою ( $ЧСС_{сп}$ ,  $уд. \cdot хв^{-1}$ ) методом пальпації;
- артеріальний тиск ( $АТ$ ) – систолічний ( $АТ_{сист}$ ,  $мм.рт.ст.$ ) та діастолічний ( $АТ_{диаст}$ ,  $мм.рт.ст.$ );
- функціональний стан дихальної системи, що оцінювався за показниками вимірювання життєвої ємкості легень ( $ЖЄЛ$ ,  $мл$ );
- час відновлення  $ЧСС$  після 20 присідань за 30 с ( $с$ ).

У ході дослідження ми також розраховували індекс Руф'є. Обстежуваному – у положенні лежачи на спині – упродовж 5 хв. визначали пульс за 15 с ( $P_1$ ). Потім протягом 45 с він виконував 30 присідань.

Після завершення навантаження досліджуваним пропонували лягти й вимірювали пульс за перші 15 с ( $P_2$ ), а потім за останні 15 с першої хвилини відновлення ( $P_3$ ) [134].

Індекс Руф'є визначався за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.2)$$

Оцінку індексу проводили наступним чином:

- менше 3 ум.од. – рівень функціонування серцево-судинної системи високий;
- від 4 до 6 ум.од. – рівень функціонування серцево-судинної системи добрий;
- від 7 до 9 ум.од. – рівень функціонування серцево-судинної системи середній;
- 10–14 ум.од. – рівень функціонування серцево-судинної системи задовільний;
- 15 і вище ум.од. – рівень функціонування серцево-судинної системи низький.

ЖЄЛ визначалася за допомогою сухого спірометра. Досліджуваний виконував 2–3 рази глибокий вдих і видих, а потім, зробивши максимальний вдих, рівномірно повністю видихав повітря. Вимірювання проводилося 3 рази, враховувався найбільший показник.

Нами було також проведено функціональну пробу із 20 присіданнями. Для реєстрації результатів функціональної проби серцево-судинної системи використовували таблицю (Додаток Г).

Процес дослідження передбачав: обстежуваний сідав біля стола ліворуч від спортивного лікаря, на ліве плече йому накладали манжетку, він клав руку долонею догори.

Через 5–10 хв після відпочинку визначали ЧСС і АТ. Після цього обстежуваний, не знімаючи манжетки, вставав і виконував 20 глибоких присідань за 30 с, під час яких руки витягував вперед перед собою.

Далі у положенні сидячи визначалася ЧСС у перші 10 с відпочинку, а потім вимірювали АТ (на це витрачали 30–40 с).

Починаючи з 50-ї секунди знову підраховували ЧСС за кожні 10 с до відновлення її до вихідного рівня, після чого знову вимірювали АТ.

Нормальною реакцією ЧСС на це фізичне навантаження вважається прискорення ЧСС на 50–70%. Більші значення свідчать про нераціональну реакцію системи кровообігу на навантаження. При оцінці АТ враховуються зміни систолічного та діастолічного тиску. У нормі систолічний АТ збільшується на 15–20%, а діастолічний – знижується на 20–30% [134].

**Оцінка фізичного стану студентів за методикою В. Белова.** З метою визначення фізичного здоров'я студентів аграрних закладів вищої освіти нами проведено дослідження, застосовуючи комплексну систему оцінювання рівня фізичного стану за методикою В. Белова [134] (Додаток І).

Рівень фізичного стану визначали за кількістю набраних балів, поділених на 9:

1. Дуже високий (5,0 бала і вище).
2. Високий (4,0–4,9 бала).
3. Середній (3,0–3,9 бала).
4. Низький (2,0–2,3 бала).
5. Дуже низький (1,0–1,9 бала).

**Психологічні методи та методики.** Для оцінювання рівня розвитку психологічних властивостей та психофізіологічних якостей ми використали спеціально підібрані тести [221].

Для визначення рівня концентрації уваги в юнаків віком 17–18 років використано тест «Переплутані лінії» [221], суть якого полягала в тому, що на спеціальному бланку зображено 25 переплутаних ліній. Студентам пропонували за допомогою зорового контролю (вести по лінії олівцем або пальцем заборонялося) прослідкувати кожну лінію зліва направо і відзначити, де вона закінчується. Відповіді юнаки записували в певному порядку. Результати тесту оцінювали за табл. 2.4.

Таблиця визначення рівня розвитку концентрації уваги, бали [221]

Кількість правильних відповідей	Рівень прояву якості
0–10	Дуже низький
11–13	Низький
14–16	Нижчий за середній
17–19	Середній
20–21	Вищий за середній
22–23	Високий
24–25	Супервисокий

Для визначення обсягу короткочасної пам'яті юнаків віком 17–18 років використали методику Джекобса [221], суть якої полягала в тому, що студентам запропонували послідовно сім рядів цифр, що містили від 4 до 10 елементів. Вони читали цифри з кожного ряду по черзі, починаючи з найкоротшого з інтервалом в 1 с, після читання кожного ряду робили інтервал 2–3 с. Після оголошення всього завдання юнаки відтворювали письмово елементи ряду в тому порядку, в якому вони озвучувалися. Коефіцієнт об'єму пам'яті розраховувався за формулою:

$$P_k = A + \frac{C}{N}, \quad (2.3)$$

де  $P_k$  – об'єм короткочасної пам'яті, бали;

$A$  – найбільша довжина рядка, який кожна учениця у всіх дослідженнях відтворювала правильно;

$C$  – кількість правильно відтворених рядів, більших, ніж  $A$ ;

$n$  – число серій досліду, в даному випадку 4.

Оцінювання результатів тесту проводили за табл. 2.5.

**Шкала оцінки рівня короткочасного запам'ятовування, бали [221]**

Коефіцієнт об'єму пам'яті, $P_k$	Рівень короткого запам'ятовування
10	Дуже високий
8–9	Високий
7	Середній
6–5	Низький
4–3	Дуже низький

Оцінювання довільної уваги визначалося за допомогою методики «Розставлення чисел». Методика проведення: на бланку містилися дві таблиці, в першій розставлені у вільному порядку різні цифри, друга з пустими клітинами. Випробуваний повинен протягом 2 хв розставити у клітинах другої таблиці у збільшуваному порядку числа з першої таблиці. Числа повинні бути записані рядками, ніяких відміток у верхній таблиці робити не можна. Оцінювання відбувалося за кількістю правильно записаних чисел. Середня норма – 22 числа і вище [221].

Вибірковість уваги визначалася за допомогою тесту Мюнстерберга. Методика проведення: студенту пропонувався лист, на якому надруковані рядками літери абетки. Серед них у різних місцях вдруковані слова, добре знайомі досліджуваному. Слова мають різний сенс, різну ступінь узагальненості. Випробуваний повинен якомога швидше їх знайти та підкреслити. Експериментатор фіксує час виконання завдання, кількість знайдених слів (всього їх 25), кількість слів помилково сприйнятих, кількість слів помилково підкреслених, кількість слів, які підкреслені більше норми. Час роботи – 2 хвилини [221].

У процесі дослідження нами використано методику визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича. Студентам було запропоновано набір із 18-ти карток, де було описано цінності, базові принципи, якими вони можуть

керуватися в житті. Студенти повинні були розкласти їх по порядку значущості для кожного.

Та цінність, яка для студента є найбільш значимою – зайняла перше місце (або отримала перший ранг). Потім студент повинен був вибрати другу за значимістю цінність і помістити її на друге місце. Студенти повинні були проранжувати всі запропоновані цінності. Найменш важлива залишалася останньою і займала, відповідно, 18-те місце. Кінцевий результат представляв систему цінностей кожного студента.

Бланк для відповідей до тесту ціннісних орієнтацій М. Рокіча представлено в Додатку 3.

Обробка результатів. Домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана ним життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залучення в сферу праці, сімейно-побутову та дозвілєву активність. Якісний аналіз результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає в якості еталону.

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання студентом у певні змістовні блоки. Так, наприклад, серед термінальних цінностей виділяються: «конкретні», «абстрактні», цінності професійної самореалізації та особистого життя, етичні цінності, цінності спілкування, цінності діяльності, індивідуалістичні, конформістські та альтруїстичні цінності, цінності самоствердження та сприйняття інших людей.

Групкування ціннісних орієнтацій ми здійснювали за Д. Леонтьєвим [144], де цінності об'єднані в конкретні «блоки» за різними ознаками. Так, термінальні цінності згруповано в такі блоки:

- 1) конкретні (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) та абстрактні (пізнання, розвиток, свобода, творчість, життєві цінності);
- 2) цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) та цінності особистого життя (здоров'я, любов, друзі, розваги, сімейне життя);

3) індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість у собі, матеріально забезпечене життя) – цінності міжособистісних стосунків (друзі, щасливе сімейне життя, щастя інших);

4) активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) – пасивні цінності (краса природи та мистецтва, впевненість у собі, пізнання, життєва мудрість).

«Блоки» інструментальних цінностей Д. Леонт'єв визначає такі [144]:

1) етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) – цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність) – цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, старанність);

2) індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) – конформістські цінності (старанність, самоконтроль, відповідальність) – альтруїстичні цінності (терпимість, чуйність, широта поглядів);

3) цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) – цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів);

4) інтелектуальні цінності (освіченість, раціоналізм, самоконтроль) – цінності безпосередньо-емоційного світосприйняття (життєрадісність, чесність, чуйність).

**Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент, проведений у дисертаційному дослідженні полягав у введенні до навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти (на прикладі Сумського національного аграрного університету) експериментального чинника. Він був пов'язаний з розробленою на підставі науково-методичної літератури і власного досвіду програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти. Згідно цієї програми працювала експериментальна групи (n=15, юнаки віком 17–18 років різних спеціальностей, що обрали для занять зазначену секцію). У цей же час

студенти контрольної групи (n=16) займалися за загальноприйнятою програмою, що містила завдання та засоби спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості студентів Сумського національного аграрного університету. Ураховуючи особливості сучасного стану фізичного виховання в зазначеному аграрному закладі вищої освіти, усі заняття проводяться виключно у вигляді секційних.

Усього зі студентами контрольної та експериментальної груп проведено однакову кількість занять, загальний обсяг реалізованих програм становив 120 год. Це дало змогу говорити про схожість більшості складових фізичного виховання контрольної та експериментальної груп. Виключенням для представників експериментальної групи була наявність запропонованого нами експериментального чинника.

З метою вирішення завдань дисертаційного дослідження педагогічний експеримент було проведено протягом 2017–2018 навчального року для студентів Сумського національного аграрного університету. Він складався з двох частин констатувальної та формувальної.

Констатувальна частина проводилася з метою вивчення показників фізичного розвитку, фізичного та функціонального стану, фізичної підготовленості та психофізіологічних особливостей студентів аграрних спеціальностей 17–18 років. Формувальна частина мала на меті визначення ефективності авторської програми секційних занять з фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей експериментальної групи, які займаються військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) та порівняння їх результатів з представниками контрольної групи.

З метою вирішення поставлених у дисертаційному дослідженні завдань нами було проведено експериментальні дослідження на базі Сумського національного аграрного університету.

До педагогічного експерименту було залучено виключно юнаків, які не мали медичних протипоказань до занять видами, що входять до військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) та відхилень у стані здоров'я.



Кількість навчальних занять, їх тривалість в експериментальній та контрольній групах були однаковими. Заняття проводилися два рази на тиждень. Тривалість кожного заняття становила 1 годину 20 хвилин, згідно навчального навантаження. Секційні заняття загалом проводилися протягом 8 місяців, що передбачено річним навчальним планом.

Структура занять була традиційною. Заняття складалося з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Здебільшого застосовувався груповий метод організації занять. В окремих випадках (захворювання, травми тощо) було використано індивідуальний підхід.

Для оцінки ефективності впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на показники фізичного стану юнаків порівнювалися вихідні їх значення, отримані на початку та наприкінці експериментального дослідження. Після завершення формульованого педагогічного експерименту для визначення ефективності розробленої програми відслідковувалася динаміка показників фізичного стану, психофізіологічних показників та показників фізичної підготовленості студентів.

За загальноприйнятою класифікацією [134, 219, 221] було застосовано педагогічний експеримент, що належав згідно:

- мети – а) перший до констатувального, адже передбачав з'ясування наявного рівня фізичної підготовленості студентів-аграріїв, що є наслідком діючої системи фізичного виховання, тобто до запровадження авторського наукового підходу. До цього дослідження було залучено 128 студентів – юнаки (72 віком 17 років та 56– 18 річного віку); б) другий до перетворюючого (формулюючого), адже передбачав розробку нового підходу (програми) до підвищення (підтримання) рівня фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти на основі використання засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) у фізичному вихованні;

- умов проведення – природний, що характеризується незначними змінами у процесі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої

освіти. Так, основні зміни відбулися у зв'язку з введенням нових для студентів (та власне фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти) засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство). Вони були включені як секційна робота, яка є основною в зазначеному закладі вищої освіти. Усі інші складові залишилися відносно сталими (завдання підготовки, умови, тривалість тощо) для представників контрольної та експериментальної груп;

- поінформованості – відкритий, що передбачав пояснення завдань та змісту дослідження усім його учасникам (студентам аграрних закладів вищої освіти), викладацькому складу та адміністрації Сумського національного аграрного університету. На проведення відповідного педагогічного експерименту та включення основного експериментального чинника до навчально-виховного процесу студентів-аграріїв попередньо було отримано дозвіл;

- спрямованості – порівняльний, що передбачав визначення ефективності двох програм секційних занять, як основи фізичного виховання студентської молоді у Сумському національному аграрному університеті. Одна з них, пов'язана із загальною фізичною підготовкою, вважалася нами стандартною (традиційною), інша – авторською (експериментальною) та містила нові для процесу фізичного виховання у даній категорії закладів вищої освіти засоби військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство);

- способом доказу гіпотези – паралельний, що передбачав визначення ефективності авторської експериментальної та загальноприйнятої програм з метою підвищення фізичної підготовленості студентів аграрних закладів освіти в одному (ідентичному) навчальному періоді. Для педагогічного експерименту застосовано схему доказу єдиної різниці;

- способу комплектування – дослідні навчальні заняття, що передбачало реалізацію дослідження у діючій системі фізичного виховання Сумського національного аграрного університету, проте експериментальна

програма була реалізована на секційних заняттях, зміст та структура яких були спеціально розробленими на основі засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) з залученням 15 студентів до складу експериментальної групи [253].

**Методи математичної статистики.** Статистична обробка даних первинного матеріалу проводилася сучасними статистичними методами з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм MS Excel та Statistika 6,0, що дозволило провести аналіз отриманих даних [169, 170, 221]. Результати досліджень оброблено з використанням методу описової статистики.

Для обробки показників нами використовувалися такі статистичні показники: середнє арифметичне в групах –  $\bar{x}$ , середнє квадратичне відхилення –  $S$ , похибка вибіркового середнього значення –  $m$ , коефіцієнт варіації (варіативності) –  $V$ .

Вибірki перевірялися на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлке, що в подальшому дало змогу застосовувати параметричний метод доведення гіпотези Стьюдента. Формули для розрахунку t-критерію Стьюдента вибиралися у відповідності з поставленим завданням, порівняння непов'язаних вибірок (контрольна та експериментальна групи) та пов'язаних вибірок до та після педагогічного експерименту. Відмінності в даних вважалися достовірними при рівнях значимості  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ , що вважається достатнім для педагогічних досліджень.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в чотири етапи на базі Сумського національного аграрного університету.

*Перший етап* (листопад 2015 р. – січень 2016 р.) – проведено аналіз науково-методичної літератури для визначення стану вивченості проблеми ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти, з'ясування

чинників здорового способу життя студентської молоді, мотивації до занять фізичним вихованням, спортом тощо. Конкретизовано об'єкт, предмет дисертаційного дослідження та підготовлено обґрунтування з визначенням методологічного підґрунтя роботи; проведено обґрунтування програми педагогічного спостереження (добір методів, засобів та інструментальних методик) за рівнем фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти, розроблено загальну програму дослідження, здійснено відбір та апробацію методів дослідження.

*Другий етап* (лютий 2016 р. – серпень 2017 р.) був спрямований на проведення констатувального педагогічного експерименту та з'ясування ефективності методів та засобів фізичного виховання. Одним з локальних завдань було отримання об'єктивної інформації та збір первинних даних досліджуваних показників студентів-аграріїв. Для вирішення поставлених завдань у рамках констатувального педагогічного експерименту досліджено показники 128 студентів I–II курсів (17–18 років), серед них представники ветеринарної та агрономічної спеціальностей. Серед встановлених показників були такі: особливості фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик. Також проведено опитування (анкетування) студентів щодо мотиваційних пріоритетів та ставлення до фізичного виховання. Розроблено програму формуального педагогічного експерименту та обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) для використання у фізичному вихованні Сумського національного аграрного університету.

*Третій етап* (вересень 2017 р. – червень 2018 р.) – проведено паралельний порівняльний формувальний педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства. На цьому етапі сформовано контрольну та експериментальну групи. До контрольної групи включено 16 юнаків 17–18 років, до

експериментальної групи – 15 юнаків цього ж віку. Проведено математико-статистичну обробку емпіричних даних.

*Четвертий етап* (липень 2018 р. – вересень 2018 р.) – теоретичний, на якому здійснювалося уточнення методичних положень, аналітичне узагальнення експериментальних даних, співставлення отриманих нами результатів із даними наукової та методичної літератури, оформлення дисертації відповідно до вимог, апробація та підготовка дисертаційної роботи до офіційного захисту.

Оприлюднення результатів дисертаційного дослідження та їх апробація проводилася на всіх етапах виконання роботи.

## РОЗДІЛ 3

### КОМПЛЕКСНІ ПОКАЗНИКИ ПРОФІЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **3.1. Показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти.**

Фізичний розвиток визначається як природній біологічний процес, що відбувається в організмі людини в ході вікового розвитку і під впливом факторів зовнішнього середовища; фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму [134: 19].

Також науковці [17, 156] фізичний розвиток людини розглядають як комплекс морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначає масу, щільність і форму тіла, а в студентському віці – процеси росту. Оцінка фізичного розвитку допомагає оцінити витривалість, працездатність та фізичну силу, визначити артеріальний тиск, проконтролювати самопочуття, а також визначити величину й характер фізичних навантажень.

Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища.

У широкому значенні розвитком називають процес якісних і кількісних змін, що відбуваються в організмі людини й зумовлюють підвищення рівня складності організації і взаємодії всіх його систем. Розвиток включає три основних фактори: ріст, диференціацію органів і тканин, формотворення (набуття організмом характерних, властивих йому форм) [134].

Дослідження, проведені нами, дають змогу простежити особливості фізичного розвитку юнаків 17–18 років, які навчаються у закладах вищої освіти аграрного профілю (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники фізичного розвитку юнаків  
аграрного закладу вищої освіти 17–18 років (n=128)**

Показники	$\bar{x}$	S	m	V
Довжина тіла, см	168,5	3,2	0,76	5,21
Маса тіла, кг	60,5	4,6	0,28	8,29
Обвід грудної клітки, см	82,0	3,2	0,42	3,75

Середньостатистичні значення соматометричних показників фізичного розвитку осіб зазначеного вікового періоду дають підстави для загалом позитивного уявлення про відповідність віковим нормам.

Так, маса тіла юнаків у середньому становить  $60,5 \pm 8,29$  кг, а ОГК –  $82 \pm 3,75$  см. За масо-зростовим індексом Кетле юнаки 17–18 років мають середній рівень фізичного розвитку –  $359,5 \text{ г} \cdot \text{см}^{-1}$ .

Обчислення даних фізичного розвитку студентів за показниками довжини, маси тіла та обвідних розмірів грудної клітки за коефіцієнтом варіації, засвідчило, що обстежені особи та загалом група є однорідними.

За проведеним аналізом також можна стверджувати, що усі показники перебувають в незначному діапазоні. Це має значення, враховуючи, що до нашого дослідження в силу об'єктивних чинників (організація навчального процесу, навчання різних за віком осіб в межах однієї академічної групи тощо) було залучено студентів віком 17–18 років.

За твердженнями значної (домінуючої) частини науковців галузі фізичного виховання студентської молоді, розгляд показників осіб, залучених до цього процесу необхідно проводити комплексно, а вивчення виключно показників соматоскопії є недостатнім. Водночас потрібно

зауважити, що залучити складні методики обчислення функціонального стану студентів також не є можливим.

Вирішено скористатися найбільш доступними за загальноприйнятими показниками функціонального стану. Середньостатистичні показники функціонального стану юнаків віком 17–18 років представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Показники функціонального стану студентів віком 17–18 років  
(n=128)**

Показники	$\bar{x}$	S	m	V
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
ЧСС у стані спокою, уд.·хв <sup>-1</sup>	76,35	3,78	0,39	5,32
АТ <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст.	118,56	5,6	0,52	5,2
АТ <sub>діаст.</sub> , мм.рт.ст.	74,5	6,12	0,45	8,9
ЖЄЛ, мл	4115,00	162,07	0,02	6,35
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	128,7	2,74	0,07	0,12
Індекс Руфф'є, ум.од.	11,78	2,98	0,23	25,8

У показнику ЧСС у стані спокою хлопці мали показник  $76,35 \pm 3,78$  уд.·хв<sup>-1</sup>. Систолічний АТ у юнаків мав показник  $118,56 \pm 5,6$  мм.рт.ст. Діастолічний тиск у юнаків був на рівні  $74,5 \pm 6,12$  мм.рт.ст. ЖЄЛ у юнаків становила  $4115,00 \pm 162,07$  мл. Час відновлення ЧСС після 20 присідань у юнаків становив  $128,7 \pm 2,74$  с. У показнику індексу Руфф'є у юнаків результат становив  $11,78 \pm 2,98$  ум.од.

У процесі дослідження нами виявлено, що студенти є однорідними за більшістю показників, зокрема такими, як частота серцевих скорочень (V=5,32%), систолічний артеріальний тиск (V=5,2%), діастолічного артеріального тиску (V=8,9%), життєва ємкість легень (V=6,35%). Найбільші коливання спостерігаються у показнику індексу Руфф'є: V=25,8%.



Також можна констатувати, що за основними показниками ЧСС у стані спокою, систолічним та діастолічними межами артеріального тиску контингент студентів аграрних закладів вищої освіти, визначення чого проведено на прикладі Сумського національного аграрного університету, перебуває в межах вікової норми. Хоча, наприклад, для частоти серцевих скорочень показник  $76,35 \pm 3,78$  є достатньо наближеним до верхньої межі норми для осіб, які не займаються спортом.

При цьому можна стверджувати, що показники життєвої ємності легень є належними та дещо перевищують окремі значення, які подано науковцями галузі у своїх дослідженнях [91, 134].

Отримані нами дані певною мірою доповнюють ті, які отримані фахівцями в окремих дослідженнях, присвячених студентам перших та других курсів (особам 17–18 річного віку) закладів вищої освіти різного типу [43, 47, 79, 106, 110, 182, 237].

Фізичний стан у науковій літературі розглядається як сукупність взаємопов'язаних ознак: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність і функціональний стан органів та систем [79]; відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [233].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [79, 129].

Фізичний стан студентської молоді включає наступні категорії:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- будову тіла;

- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей [95].

З метою об'єктивного визначення рівня функціонального стану молоді з-поміж значної сукупності методик, запропонованих спеціалістами сфери фізичного виховання, ми обрали оцінку фізичного стану студентів за методикою В. Белова [134].

Важливим критерієм оцінки фізичного стану організму в студентському віці є здоров'я. На фізичний стан може впливати, як спадковість, хвороби, інфекції, так і зовнішні соціально гігієнічні фактори (умови проживання, клімат, режим харчування, навантаження, відпочинок та ін.) [236].

При проведенні оцінки фізичного стану студентів ми керувалися зразковою схемою, запропонованою С. Толмачовою [236]:

- завчасно видали студентам завдання із необхідними вказівками;
- пояснили методи оцінки й аналізу фізичного стану, показали відповідні прийоми, способи визначення фізичного розвитку для досягнення необхідних результатів;
- студенти при взаємоконтролі відтворювали оцінку фізичного стану під спостереженням викладача;
- під керівництвом викладача із групою студентів обговорювалися й аналізувалися підсумки виконаного завдання, студентам видавалися індивідуальні рекомендації із практичного самовдосконалення практичних дій, прийомів, методів і засобів з проведення оцінювання.

Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має велике значення на початку занять з фізичного виховання, на різних етапах навчального процесу діяльності, пов'язаної з участю в змаганнях.

Отримані результати можуть зареєструвати окрім позитивних впливів занять фізичними вправами такі ймовірні й негативні впливи, як так званий

донозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень.

Очевидно, що в цьому випадку можуть бути рекомендовані заходи щодо корекції тренувального процесу з метою його оптимізації [152].

На констатувальному етапі педагогічного експерименту проведеного нами дослідження було вивчено показники фізичного стану студентів аграрних закладів вищої освіти (на прикладі Сумського національного аграрного університету) за методикою В. Белова. Результати дослідження представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати експрес-оцінки фізичного стану студентів віком 17–18 років за методикою В. Белова (n=128), бали**

<b>Показник</b>	<b>Середній бал</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
ЧСС <sub>сп</sub> за 1 хв, уд·хв <sup>-1</sup>	2,6±0,3
АТ <sub>сп</sub> , мм.рт.ст.	4,6±0,4
ЖЄЛ на масу тіла, (мг·кг <sup>-1</sup> )	2,3±0,2
Стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше	2,1±0,3
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	3,2±0,4
Стрибок у довжину з місця	3,8±0,6
Підтягування на перекладині	4,5±0,6
Кількість простудних захворювань протягом року	2,4±0,7
Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів	7,5±1,1

Вище ми обговорювали основні показники (ЧСС, артеріальний тиск та ЖЄЛ). Тому більш детально зупинимося на інших, які доповнюють зазначену методику В. Белова.

За отриманими нами результатами дослідженнями можна констатувати, що студенти аграрних закладів вищої освіти віком 17–18 років мають такий стаж занять фізичними вправами не менше двох разів на тиждень по 30 хв. і більше лише упродовж періоду менше одного року. За результатами досліджень С. Ільченка студенти педагогічних спеціальностей мають відповідний стаж занять фізичними вправами від 1 до 3 років [106]. В обох випадках схильні говорити про те, що студенти у своїх відповідях під систематичними заняттями вказували будь-яку, інколи несистематизовану рухову активність та, навіть, заняття з фізичної культури у школі. Адже серед студентів були ті, які відносно нещодавно завершили навчання в середніх закладах вищої освіти.

Отримані результати вказують й на те, що функціональні можливості студентів віком 17–18 років (аграрних закладів вищої освіти) не мають суттєвих відхилень, порівняно із іншими даними щодо студентської молоді. Адже час відновлення після 20 присідань за 30 с має достатньо посередні оцінки за методикою В. Белова. Це, певним чином, підтверджує наукові дані фахівців [51, 57, 84, 100, 114, 139, 187, 215, 237, 258] про те, що з кожним роком студентів з ослабленим здоров'ям та зі значними відхиленнями стану здоров'я стає більше.

Певні позитиви вбачаємо в оцінках (балах) за виконання стрибка у довжину та підтягування на перекладині. При детальнішому аналізі звернули увагу на достатньо значному розкиді результатів студентів. Ми пов'язуємо це із різним руховим досвідом студентів до вступу у відповідний аграрний заклад вищої освіти. Це пояснюється тим, що наявна певна кількість осіб, які проводили систематичну навчально-тренувальну діяльність чи самостійно займалися певним видом рухової активності та, відповідно, змогли показати вищі результати порівняно з іншими представниками групи студентів, залучених до дослідження на цьому етапі.

Вважаємо, що наявність простудних захворювань у нашого контингенту студентів є цілком закономірною та бальна оцінка за методикою

В. Белова відповідає загальним показникам, притаманним даній віковій категорії осіб. На жаль об'єктивні умови навчання та побуту сучасної студентської молоді, збільшення ризиків загалом спричиняють до наявності в зазначеного контингенту відповідних захворювань.

Узагальнений рівень фізичного стану студентів аграрних закладів вищої освіти проведений на прикладі Сумського національного аграрного університету представлений в табл. 3.4.

*Таблиця 3.4*

**Рівень фізичного стану студентів аграрних спеціальностей  
17–18 років за методикою В. Белова (n=128)**

Назва тесту	Стать	Загальний бал	Рівень фізичного стану
Методика В. Белова	хлопці	3,3±0,7	середній

Як засвідчують результати наших досліджень, у юнаків зафіксовано середній рівень фізичного стану. Це означає, що у більшості студентів аграрних спеціальностей організм перебуває у стані передхвороби, а органи і системи працюють із великим напруженням. Означена проблема, у зв'язку зі специфікою подальшої трудової діяльності майбутніх спеціалістів аграрного сектору, потребує термінового вирішення.

Окрім зазначених вище характеристик, наведених для студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти, найбільш інформативним з позицій професійно-прикладної фізичної підготовки є наявний рівень фізичної підготовленості студентів. З метою вивчення цього компоненту готовності студентів до виконання своїх професійних обов'язків було проведено спеціально організоване тестування. Зазначене педагогічне тестування студентської молоді передбачало комплекс дій, що дозволяє визначити й оцінити рівень розвитку основних рухових якостей.

Крім того, основні завдання педагогічного тестування містилися у такому [218]:

- навчити студентів визначати рівень своєї фізичної підготовленості й планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;
- стимулювати у студентів мотивацію до подальшого підвищення свого фізичного стану (форми);
- отримання знань як про початковий рівень розвитку рухової здібності, так і про кількісні показники наявних змін за певний час;
- зацікавлення студентів на заплановане підвищення особистих результатів з або без досягнення найвищого індивідуального рівня.

За останні 15 років у нашій країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення [39]. Більше половини школярів та студентів не можуть скласти нормативи державних тестів із фізичного виховання [40]. Саме тому одним з найважливіших завдань їх фізичного виховання є покращення фізичної підготовленості [25, 43, 199].

За даними науковців [131, 199, 271], існує можливість покращити окремі показники фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного розвитку, враховуючи особливості щорічної зміни в структурі їхньої фізичної підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості студентів I–II курсів Сумського національного аграрного університету визначали на основі десяти стандартизованих тестів із фізичної підготовленості для студентської молоді 16–21 року [134] Результати представлено в табл. 3.5.

Варто зазначити, що фізична підготовленість людини визначається рівнем розвитку її фізичних якостей, що значною мірою впливає на її здоров'я на працездатність.

Так, у процесі констатувального педагогічного експерименту нами було визначено розвиток таких фізичних якостей студентів, як рівновага, швидкість, вибухова та статистична сила, силова та загальна витривалість, а також координаційні здібності.

**Результати рухових тестів для визначення рівня фізичної  
підготовленості студентів віком 17–18 років (I–II курсів)  
аграрних закладів вищої освіти (n=128)**

Тест	Показник	Бал	Рівень
1. Рівновага «фламінго», кількість спроб	7,2±2,3	11	Середній
2. Час руху верхніх кінцівок, с	12,7±1,2	7	Нижчий за середній
3. Стрибок у довжину з місця, см	175,4±10,8	9	Середній
4. Вихід у положення сід, кількість разів за 30 с	17,2±3,1	7	Нижчий за середній
5. Вис на зігнутих руках, с	8,7±3,4	7	Нижчий за середній
6. «Човниковий» біг 5x10 м, с	14,7±1,1	11	Середній
7. Стрибки у висоту з місця, см	25,8±4,3	7	Нижчий за середній
8. Динамометрія кисті, кг	27,8±3,6	7	Нижчий за середній
9. Біг 3000 м, хв	17,7±1,4	11	Середній

Як бачимо з таблиці, за результатами тесту «Рівновага «фламінго» юнаки в середньому виконали по 7 помилок в одній спробі, що дозволило їх віднести до середнього рівня (11 балів).

Силкові якості ми визначали на основі тестів «Стрибок у довжину з місця», «Стрибки у висоту з місця» (вибухова сила) та «Динамометрія кисті» (статистична сила).

У процесі виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» із результатом 175,4 см юнаків ми віднесли до середнього рівня (9 балів). За тестом

«Стрибки у висоту з місця» із показником 25,8 см юнаків було віднесено до нижчого за середній рівень (7 балів).

За результатами тесту на визначення статичної «Динамометрія кисті» ми отримали результат що відповідає нижчому за середній рівень – 27,8 кг (7 балів).

У дослідженні рівень розвитку швидкості визначали за допомогою тесту «Час руху верхніх кінцівок». Юнаки з результатом 12,7 с були віднесені до нижчого за середній рівень (7 балів) у цьому тесті.

На початку експерименту визначалися рівні розвитку в студентів аграрних закладів вищої освіти силової (тест «Вис на зігнутих руках») та загальної витривалості (тест «Біг 3000 м»).

У дослідженні ми також визначали рівень розвитку в студентів статичної силової витривалості, що пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи.

За результатом виконання тесту «Вис на зігнутих руках» із результатом 8,7 с юнаки були віднесені до нижчого за середній рівень (7 балів).

Для визначення рівня розвитку в студентів силової витривалості також ми використали тест «Вихід у положення сід». За результатом виконання даного тесту із результатом 17 разів за 30 с юнаків було віднесено до нижчого за середній рівень (7 балів).

Так, за результатами виконання тесту «Біг 3000 м» юнаки були віднесені до середнього рівня, оскільки показник склав 17,7 хв, що відповідає 11 балам.

Рівень розвитку координаційних здібностей ми визначали на основі тесту «Човниковий» біг 5x10 м».

За результатами виконання тесту «Човниковий» біг 5x10 м» юнаків із результатом 14,7 с було віднесено до середнього рівня (11 балів).

Отримані результати дали нам змогу отримати дані про загальний рівень фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти за 9 руховими тестами.



Юнаки за результатами констатувального педагогічного експерименту із показником 77 балів були віднесені до нижчого за середній рівень фізичної підготовленості.

### **3.2. Характеристика психологічної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти.**

**3.2.1. Психологічні властивості студентів аграрних закладів вищої освіти.** Окремим аспектом навчальної діяльності студентів аграрних закладів вищої освіти, як і елементом професійної діяльності є дотримання стійких показників психічної та психофізичної стійкості (лабільності) студентів.

Із метою з'ясування цього компонента готовності студентів ми використали ряд інформативних методик, результати яких пропонуємо розглянути більш детально.

Результати тесту для визначення обсягу концентрації уваги в юнаків віком 17–18 років «Переплутані лінії» (табл. 3.6) дали змогу отримати такі дані: у жодного зі 128 студентів названого віку не виявлено дуже низького рівня концентрації уваги (10 та менше правильних відповідей), у 9,6% – зафіксовано низький рівень концентрація уваги (12–13 правильних відповідей), 20,0% – продемонстрували нижчий від середнього рівень концентрації уваги (14–16 правильних відповідей), у 56,8% – відзначено середній рівень (17–19 правильних відповідей), у 8,0% – вищий від середнього рівень (20–21 правильна відповідь), у 5,6% – виявлено високий рівень концентрації уваги (22–23 правильні відповіді). Студентів із дуже високим (супервисоким) рівнем концентрації уваги виявлено не було.

Відзначаємо наявність здебільшого середнього ступеня зосередженості на об'єкті в студентів аграрних закладів вищої освіти віком 17–18 років. Також можна відзначити, що юнаки майже повністю захоплені певним видом діяльності, помірно зосереджені, проте відмічається коротке відволікання від роботи.

**Показники рівня розвитку концентрації уваги юнаків аграрних спеціальностей 17–18 років (n=128)**

Кількість правильних відповідей	Рівень прояву якості	% юнаків 17–18 років
0–10	Дуже низький	0
11–13	Низький	9,6
14–16	Нижчий за середній	20,0
17–19	Середній	56,8
20–21	Вищий за середній	8,0
22–23	Високий	5,6
24–25	Супервисокий	0

Отримані результати також вказують на відповідний нормальному розподіл. Тобто найбільша кількість студентів власне з середнім та нижчим за середній рівнями концентрації уваги.

Якщо розглядати аграрний сектор порівняно із іншими галузями діяльності людини то можна стверджувати, що високі показники концентрації уваги не є необхідною жорсткою вимогою професійної діяльності. Зрозуміло, що кращі вихідні показники дають змогу студентам краще реалізувати певні сторони професійної діяльності у подальшому та сприймати інформацію ззовні [29, 53, 102, 108, 176, 203, 244].

У продовження визначення психофізіологічних показників професійної орієнтації ми провели визначення рівня короткочасної пам'яті юнаків віком 17–18 років – студентів Сумського національного аграрного університету (табл. 3.7) за методикою Джекобса.

Це загалом дало змогу зробити висновок про те, що студенти досліджуваної групи мають здатність до задовільного короткочасного запам'ятовування. Так, серед юнаків не виявлено осіб, які мають дуже низький рівень короткочасного запам'ятовування, лише 19,2% юнаків мають

низький рівень ( $P_k=5-6$ ), у 55,2% – відмічається середній рівень запам'ятовування ( $P_k=7$ ), а у 25,6% – високий рівень запам'ятовування ( $P_k=8-9$ ). Юнаків із дуже високим рівнем короточасного запам'ятовування ( $P_k=10$ ) не виявлено.

Таблиця 3.7

**Оцінка рівня короточасного запам'ятовування юнаків віком 17–18 років, студентів аграрних закладів вищої освіти (n=128)**

Коефіцієнт об'єму пам'яті, $P_k$	Рівень короткого запам'ятовування	% юнаків віком 17–18 років
10	Дуже високий	0
8–9	Високий	19,2
7	Середній	55,2
6–5	Низький	25,6
4–3	Дуже низький	0

Юнаки 17–18 років, які навчаються на різних спеціальностях аграрного закладу вищої освіти мають здатність до швидкого запам'ятовування й відтворення інформації та її короткого зберігання.

Це підтверджує наші припущення, що названі спеціальності лише частково детерміновані умовами подальшої професійної діяльності. Насправді зазначені психофізичні показники є лише передумовами для подальшої професійної реалізації. З огляду на це, можна зазначити, що рівень короткого запам'ятовування у студентів віком 17–18 років перебуває в межах вікової норми. Можна розглядати кілька варіантів для подальшого розвитку цього аспекту. Перший пов'язаний з підтриманням стабільності та уникненням погіршення зазначеного показника, другий – спрямований на підвищення властивості оперативного запам'ятовування та відтворення.

Варіативність методик щодо комплексу визначення психофізіологічних показників студентів дає підстави також для застосування методики

«Розставляння чисел». Вона спрямована на з'ясування та оцінювання довільної уваги.

Застосована методика та отримані результати серед юнаків – студентів аграрних закладів вищої освіти віком 17–18 років дали такі середньо групові результати –  $19,78 \pm 0,42$  ум.од., а за тестом Мюнстербегра для визначення вибірковості уваги –  $13,59 \pm 0,58$  ум.од.

За результатами дослідження можна зробити узагальнені висновки про те, що юнаки визначеного вікового періоду, залучені до нашого дослідження (студенти аграрних закладів вищої освіти) мають здебільшого адекватні їхньому віку психофізіологічні показники.

**3.2.2. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом студентів аграрних закладів вищої освіти.** Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [58, 107, 162, 195, 222, 228].

З метою визначення мотивації студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом нами було проведено анкетування. У дослідженні взяли участь студенти I та II курсів ветеринарної та агрономічної та інших спеціальностей Сумського національного аграрного університету.

Загалом в анкетуванні взяли участь понад 150 осіб, з них 128 юнаків, з них 72 осіб 17 річного віку (здебільшого першого року навчання) та 56 осіб 18 річного віку (здебільшого другого року навчання). Власне для нашого дослідження ми обмежилися виключно відповідями юнаків, адже специфіка пропонуваніх засобів фізичного виховання (військово-спортивне багатоборство) об'єктивно обмежує можливість залучення дівчат.

Для запропонованого опитування було розроблено анкету з 14 основними змістовими запитання. Їх розгляд проведемо у цій частині дисертаційної роботи.

За отриманими результатами визначено, що 56,7 % студентів позитивно ставляться до занять фізичною культурою та спортом, 17,5 % – негативно та 25,8 % – байдуже.

Зазначене вказує на наявність негативних тенденцій в фізичному вихованні студентської молоді. Фактично значна кількість фахівців [18, 28, 99, 106, 171, 193] уже доводили необхідність зміни акцентів у фізичному вихованні в різних категоріях закладів вищої освіти. Проте радикальне реформування цієї сфери, що розпочато близько 5 років тому виявляється мало ефективним.

Наші дані вказують, що аграрні заклади вищої освіти також потребують дієвих механізмів зацікавлення (стимуляції) студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом. Що, на наш погляд, можна досягнути за допомогою розширення номенклатури ефективних засобів фізичного виховання у безпосередньому навчально-виховному процесі, тобто збільшення кількості видів спорту та рухової активності для занять.

Достатньо велика кількість отриманих відповідей – 43,3% студентів-аграріїв, які не визначилися чи мають негативне ставлення потребувало уточнення чинників такої ситуації.

Відповіді респондентів на запитання щодо причин такого ставлення до систематичних занять фізичною культурою та спортом були наступними. Серед причин негативного ставлення до занять ми отримали такі: 35,1 % опитуваних відзначили великі фізичні навантаження, 25,9 % – відсутність видів вправ, які подобаються, для 15,9 % не вистачає вимогливості з боку викладача, 10,1 % відмітили відсутність вправ, які їм подобаються, 8,7 % студентів не задовольняє спрямованість заняття, а 4,3 % – відсутність музичного супроводу.

Аналізуючи ці дані, можна спостерігати, що наявні подекуди протилежні відповіді (бачення) процесу удосконалення фізичної підготовленості (професійно-прикладної фізичної підготовленості) студентів аграрних закладів вищої освіти. Можна виокремити два напрями: перший

пов'язаний з надмірними навантаженнями, другий з уподобаннями студентів. Щодо надмірності фізичного навантаження корекцію достатньо легко провести, вводючи диференціацію за рівнями фізичної готовності та/чи рівнем здоров'я студентів.

Щодо уподобання, то тут ситуація є більш складною. Адже результативність та ефективність процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти в значній мірі залежить від особистої зацікавленості отримувачів освітніх послуг (студента). А їхня мотивація може бути зумовлена комплексом об'єктивних та суб'єктивних чинників та їх внутрішньою чи зовнішньою природою.

Багато науковців галузі фізичної культури та спорту пропонують залучати до фізичного виховання студентської молоді нові види рухової активності (види спорту), а також корегувати програми занять, здебільшого секційних із уже наявних [7, 19, 23, 32, 49, 97, 191, 203, 204, 216].

Зрозуміло, що цього можна досягнути виключно за допомогою збільшення варіативності структури та змісту засобів та загалом спрямованості процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти, у тому числі аграрних.

Підтвердженням для зазначеного може бути те, що здебільшого студенти-аграрії прагнуть максимально використовувати усі переваги занять фізичною культурою та спортом. Вони зазначили, що не пропускають заняття фізичним вихованням в університеті (48,2 %), іноді пропускають 26,9 %, намагаються не пропускати 16,3 % і ще 8,7 % опитаних пропускають заняття тому, що мають звільнення по хворобі. Отримані результати свідчать, що більшість студентів намагаються відвідувати заняття фізичним вихованням в університеті, проте деякі з них не мають такої можливості, оскільки мають звільнення по хворобі. Більшість студентів аграрних спеціальностей мають високі показники залучення до занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти.

Сьогодні у науковій та методичній літературі знаходимо багато інформації щодо ефективності різних форм організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти [9, 16, 23, 26, 32, 37, 66, 74, 102, 136, 164, 203, 204, 244]. Подекуди вони мають спільні ознаки, в окремих випадках фахівці вказують на відмінну ефективність різних форм. Також об'єктивним є виведення в більшості закладів вищої освіти навчальної дисципліни за сітку навчальних годин та з переліку обов'язкових предметів, що створило ряд суттєвих перепон у реалізації стратегії формування здоров'я нації.

Ми звернулися із питанням до наших респондентів стосовно ймовірного задоволення тією чи іншою формою організації занять фізичним вихованням.

Серед опитаних студентів аграрного закладу вищої освіти отримані наступні результати. Для 35,8 % студентів задовольнила б традиційна форма організації занять, 25,1 % респондентів надали б перевагу самостійній формі організації занять, 18,9 % – груповій. Окрім цього 20,2% (12,1 та 8,1 відповідно) виявили бажання займатися у позанавчальний час та у секції з обраного виду спорту.

Згідно об'єктивних умов навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сучасних умовах аграрних закладів вищої освіти, виведенням зазначеної дисципліни з числа обов'язкових та за сітку основних навчальних годин можна констатувати наступне. Заняття, які б враховували уподобання студентів та інші організаційні чинники повинні відбуватися виключно в формі секції. На сьогодні є два можливих варіанти розвитку. Перший пов'язаний з організацією секційної роботи з загальної фізичної підготовки, тобто спрямованістю на гармонійний розвиток організму та усіх фізичних якостей тощо. Інший пов'язаний із такими ж завданнями, проте які вирішуються за допомогою занять певним видом спорту (рухової активності), яких дедалі стає більше [32, 55, 70, 203, 204, 218, 225, 237, 267]. Власне на цьому ми ґрунтуємо гіпотезу нашого наукового дослідження та використання засобів військово-спортивного багатоборства.

Особисті уподобання студентської молоді тісно пов'язані з їхньою мотивацією. Тому ми провели аналіз основних мотивів (рис. 3.1) студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом.

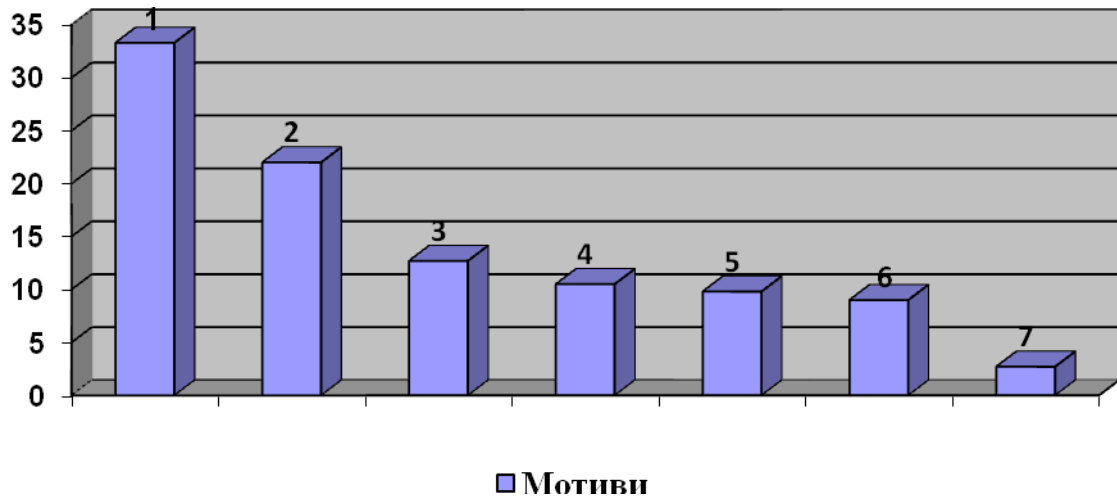


Рис. 3.1. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом студентів аграрних спеціальностей, %

1 – удосконалення форми тіла, 2 – поліпшення стану здоров'я, 3 – спілкування з друзями, 4 – повага серед однокурсників, 5 – зниження зайвої ваги тіла, 6 – прагнення уникнути неприємностей з боку викладача, 7 – активний відпочинок, розваги.

Встановлено, що серед них основними є удосконалення форми тіла (33,3 %), поліпшення стану здоров'я (22,0 %), спілкування з друзями (12,7 %), повага серед однокурсників (10,5 %), зниження зайвої ваги тіла (9,8 %), прагнення уникнути неприємностей з боку викладача (9,0 %), активний відпочинок, розваги (2,7 %).

Визначені мотиви свідчать про те, що студенти загалом розуміють позитивну значущість фізичної культури та спорту на організм людини, проте й відзначають такі мотиви, що регулюють їх статус як студента серед однокурсників.

Серед визначених студентами-аграріями мотивів домінують достатньо розповсюджені твердження. Як зазначає багато фахівців морфофункціональні особливості будови тіла для юнаків та дівчат у цьому



віковому періоді достатньо важливі. Також, отримані нами результати підтверджують, що юнаки дещо менше акцентують увагу на досягнення оптимальної (за суб'єктивним сприйняттям тіло будови). Відзначимо, що для респондентів, в окремих випадках, довелося розмежовувати категорії мотивів, пов'язаних із досягненням оптимальної тілобудови та поліпшенням свого стану здоров'я. Водночас, опираючись на думки провідних фахівців фізичного виховання, можемо стверджувати, що реалізація цих двох напрямів тісно пов'язана. Окрім того до цієї групи мотивів варто додати зниження завої ваги.

Інші відповіді, на наш погляд, вказують на поведінковий аспект та потребу внесення корекції до організаційних компонентів процесу фізичного виховання. Адже за наявної потреби реформування (корекції) структури та змісту фізичного виховання достатньо якісно можуть бути враховані такі мотиви як підвищення обсягу спілкування з друзями та поваги серед однокурсників та активний відпочинок. Це, на наш погляд, можна досягнути вводячи до змісту фізичного виховання засобів, які поєднують активну діяльність в межах невеликих груп з достатньо емоційним наповненням. Опираючись на це, ми підтверджуємо свої попередні припущення стосовно можливості використати для удосконалення фізичної підготовленості (професійно-прикладної фізичної підготовленості) студентів аграрних закладів вищої освіти засобів військово-спортивного багатоборства. Адже вони володіють необхідними функціями, зокрема активної рухової діяльності та роботи в малих групах.

У межах проведеного опитування ми додатково визначили мету студентів до занять фізичними вправами та руховою діяльністю в позанавчальний час. Це дало змогу доповнити цілісність уявлень про чинники, які спонукають студентів зазначеного закладу освіти до самовдосконалення.

Для 45,2 % респондентів заняття фізичною культурою та спортом (іншими видами рухової активності) у позанавчальний час вирішує, перш за

все, завдання спілкування з друзями, для 25,1 % – активний відпочинок, розваги, для 14,3 % – це одна із форм самовираження, для 9,8 % – поліпшення стану здоров'я і лише для 5,6 % – фізична культура і спорт це улюблене заняття.

За допомогою отриманих відповідей ми підтвердили необхідність формування здорового способу життя студентської молоді (на прикладі аграрних закладів вищої освіти) не через обов'язковість занять фізичною культурою та спортом, а через пошук мотиваційних чинників, які змусять студента самостійно проявляти ініціативу до участі в відповідному процесі удосконалення. Такі наукові твердження достатньо широко представлені в спеціальній літературі з фізичного виховання та спорту, особливо останніх 5–10 років [66, 98, 108, 112, 113, 141, 203, 261].

Якщо говорити про види діяльності, якими займаються студенти у вільний від навчання час, то більшість студентів за нашими даними проводять вільний час за комп'ютером (39,8 %), дивляться телевізор (14,1 %), читають книги (11,5 %), а менша їх частина проводить час із друзями (10,8 %), займаються спортом (9,1 %), відвідують дискотеки (7,6 %), допомагають батькам (6,1 %) та проводять пасивний відпочинок (1,0 %).

Отримані результати підтверджують останні наукові дані фахівців з фізичного виховання, що сучасне суспільство є суттєво залежне від інформаційного простору та мережі Інтернет. Без сумніву, наявність гаджетів є ключовим чинником гіподинамії сучасної молоді. Це ставить вимогу більш якісного процесу пов'язаного з удосконаленням фізичної підготовленості студентів, адже він повинен компенсувати наявні недоліки режиму дня студентської молоді.

Також отримані результати свідчать про низький рівень фізичної активності студентів, про переважно малорухомий спосіб життя, що, водночас, викликає необхідність урізноманітнення вільного часу студентів за рахунок підвищення їх рухової активності (що безпосередньо залежить від формування їх мотивації до цього) та підтверджує дані науковців [13, 26, 45,

172] про низький рівень здоров'я та недостатність занять фізичною культурою у вільний від навчання час. Цінною є інформація щодо відносно низького відсотка студентів, у яких наявна стійка залежність від шкідливих звичок, лише у 15,1 % опитаних.

Важливою складовою проведеного опитування стало визначення факторів формування (дотримання) здорового способу життя, які застосовують студенти в повсякденній діяльності (рис. 3.2).

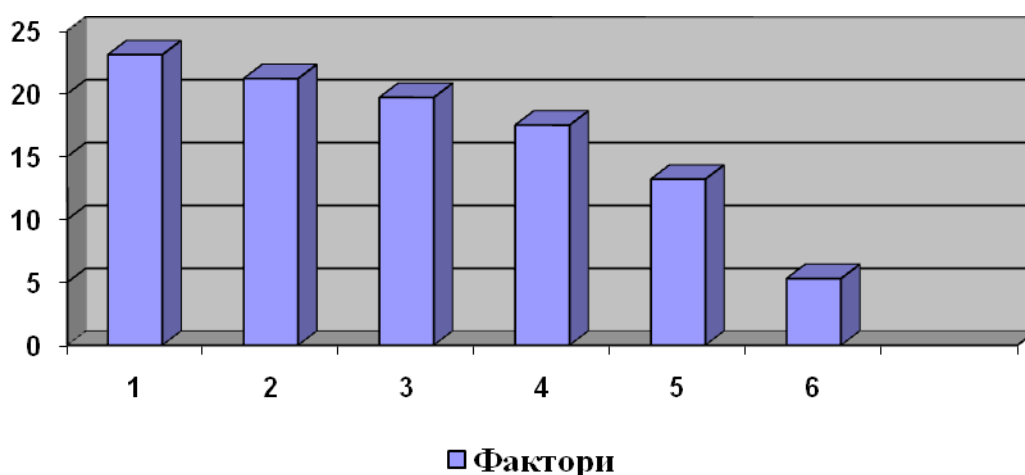


Рис. 3.2. Фактори здорового способу життя студентів аграрних спеціальностей, %

1 – загартування, 2 – гігієна, 3 – дотримання режиму дня, 4 – правильне харчування, 5 – відсутність шкідливих звичок, 6 – відвідування занять фізичною культурою у закладі вищої освіти.

Здебільшого варіанти відповідей розподілилися рівномірно. Для 23,1 % це загартування, для 21,2 % – гігієна, для 19,7 % – дотримання режиму дня, для 17,5 % – правильне харчування. Деяко нижчі показники (13,2 %) отримані для відповіді «відсутність шкідливих звичок» та найнижчі (5,3 %) для відвідування занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

Виявлене засвідчило стабільність поглядів студентської молоді, яка навчається в аграрних закладах вищої освіти, щодо питань дотримання здорового способу. Такий розподіл думок пов'язуємо з тим, що ми обмежили можливість відповіді лише одним варіантом.

Також варто зазначити, що у своїх відповідях, студенти-аграрії вказували важливі на їхню думку чинники. Проте реальні умови навчальної та побутової діяльності не завжди дають змогу дотримуватися саме зазначеного.

Найбільше занепокоєння вносить частина респондентів, які зазначають на необхідності формування здорового способу життя за допомогою відвідування занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти (лише 5,3%). Це вказує на значні недоліки в організації, структурі та змісті наявного процесу фізичного виховання. Адже серед головних завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти і є сприяння формуванню здорового способу життя. Виявлене також вказує на можливості до подальшого збільшення варіантів та видів рухової активності (видів спорту), що могло б частково підвищити зацікавленість цим процесом зі сторони студентів.

Серед опитаних студентів лише 24,4 % дали добру оцінку стану власного здоров'я, 35,7 % визначили його на середньому рівні та 39,9 % – незадовільно. Ці дані варто вважати загрозливими. За більшістю наукової інформації, доступної для аналітичного опрацювання [5, 16, 28, 34, 37, 45, 51, 54, 93, 118, 197, 206], виявлено значно вищі відсотки позитивних суб'єктивних оцінок власного здоров'я студентами. Фактично майже половина (39,95% респондентів) вказали на загалом поганий стан свого здоров'я. Це потребує кардинальних змін у підходах до організації та ставлення студентів до засобів та методів фізичного виховання. Основним вважаємо стимулювання індивідуальної діяльності за допомогою залучення відносно нетрадиційних для молоді засобів фізичного виховання. Власне до початку дослідження ми зробили припущення щодо можливого залучення до фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти комплексу засобів зі військово-спортивного багатоборства. Ці засоби мають комплексний вплив на морфо функціональні можливості організму студентів та їхній психоемоційний стан, адже включають у себе всестильовий бій (його елементи) та стрільбу. До речі, останній вид практично відсутній в більшості

закладів вищої освіти, окрім спеціалізованих, а потенційні можливості його є значними (підвищення концентрації уваги, стійкість нервових процесів, спостережливість, зосередженість тощо). Ці якості потрібні як в професійній діяльності молодих фахівців аграрного сектору, так і загалом для побутової діяльності.

Дещо краща ситуація спостерігається у суб'єктивному оцінюванні респондентами власного рівня фізичної підготовленості. За результатами опитування 27,3 % оцінили її як «відмінну», 34,4 % – «добру», 22,1 % – «задовільну» та 16,2 % – «погано». Це свідчить про необхідність організації занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти таким чином, щоб вони позитивно впливали на стан здоров'я студентів та рівень їх фізичної підготовки. Також можна стверджувати, що значна частина респондентів (38,2% – об'єднаний показник «задовільно» та «добре») зберігають внутрішню мотивацію до подальшого удосконалення фізичної підготовленості, адже розуміють, що є резерви для її підвищення.

Для отримання більш об'єктивних даних ми запропонували безпосереднє педагогічне тестування за рівнем фізичної підготовленості студентів, результати якого наведені нижче.

Сучасні умови розвитку фізичного виховання вказують на появу та утвердження нових видів рухової активності (видів спорту) поряд із уже існуючими. Розглядаючи мотивацію студентської молоді, ефективність та результативність процесу фізичного виховання багато науковців звертаються до потреби варіативності засобів. Тому, в проведеному опитуванні ми встановили найбільш привабливі види спорту для нашого контингенту. Такими виявилися заняття з таких видів спорту (з елементами видів спорту): спортивні ігри (27,4 %), військово-спортивне багатоборство (26,3 %), легка атлетика (14,8 %), аеробіка (11,7 %), боротьба (9,1 %), веслування (5,2 %), плавання (3,5 %) та лижний спорт (2 %) (рис. 3.3).

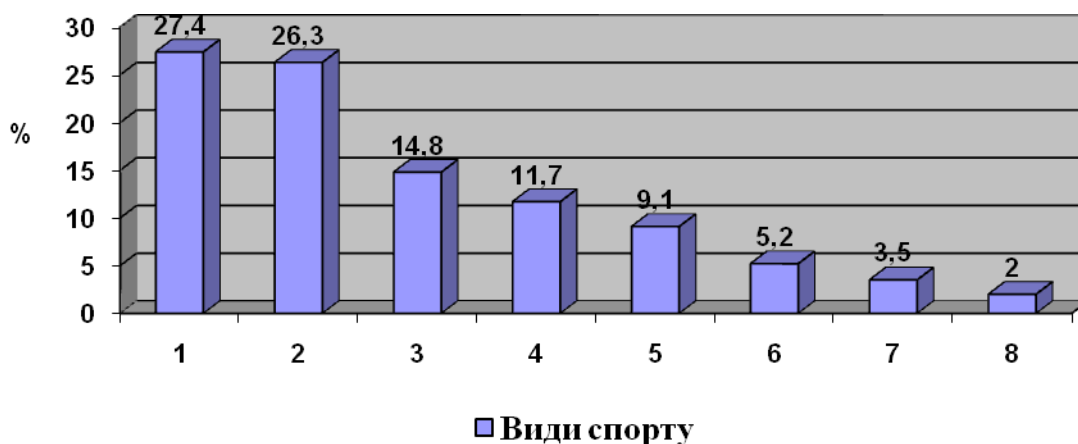


Рис. 3.3. Види спорту, які подобаються студентам аграрних спеціальностей, %

1 – спортивні ігри, 2 – військово-спортивне багатоборство, 3 – легка атлетика, 4 – аеробіка, 5 – боротьба, 6 – плавання, 7 – веслування, 8 – лижний спорт.

Отримана структура розподілу уподобань студентів загалом відображає загальні тенденції для студентської молоді, проте за відносними значеннями має певні відмінності. У науковій та методичній літературі зазначається, що найбільшої популярними на сьогодні дійсно є спортивні ігри. Ключовим чинником цього є їхнє різноманіття, висока емоційність занять, конкурентність та відносно нижчі вимоги до підготовленості для досягнення певного рівня результативності порівняно з іншими видами спорту. Серед цієї групи видів спорту здебільшого акцентовано увагу на футболі, баскетболі, волейболі. В дослідженнях інших науковців частка студентів, що обирають ці види спорту переважно була незначно більшою.

Проводячи підбір видів спорту та їхнє групування, ми дещо розмежувати види спорту, які згідно загальноприйнятих у галузі фізичної культури та спорту підходах відносяться до групи спортивні єдиноборства. Так, з метою розмежування певних особливостей за структурою та змістом засобів розведено ударні і змішані єдиноборства та види боротьби, їх об'єднано в варіанти відповідей «єдиноборства» (бокс, кікбоксинг, карате,

панкратіон тощо) та «боротьба» (вільна, греко-римська, дзюдо, греплінг тощо).

На наш погляд, традиційно невисокий відсоток (14,8%) уподобань належить легкій атлетиці. Незважаючи на наявність кількох дисциплін у легкій атлетиці, заняття цим видом спорту для студентів, у тому числі аграріїв, є менш емоційно забарвленими та динамічними. Кількість прихильників цього виду спорту серед студентів певною мірою є сталою.

Зрозуміло, що такі варіанти відповідей як плавання, веслування та лижний спорт не могли отримати великої підтримки зі сторони студентів аграрних закладів вищої освіти. Причиною цього вважаємо достатньо високі вимоги до забезпечення занять ними. Так, для усіх цих видів спорту потрібне спеціальне обладнання, якісні умови тощо.

Враховуючи структуру відповідей респондентів можна стверджувати, що обрані нами засоби фізичного виховання для секційних занять (військово-спортивне багатоборство, розділ двоборство) дають змогу повністю або частково врахувати потреби тих студентів, що в зазначеному запитанні надали перевагу відповідям «єдиноборства» та «боротьба». Адже до комплексу військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) входить всестильовий бій, який містить як елементи ударних видів спорту, так і елементи видів боротьби.

Також варто наголосити, що 42,9 % опитаних студентів незалежно від академічної зайнятості займаються спортом у позаурочний час. Це вказує на потребу враховувати зазначені особливості при організації занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

Отримані в результаті наших досліджень дані свідчать про те, що необхідно враховувати мотиваційні пріоритети студентів аграрних закладів вищої при побудові навчальних та позанавчальних занять фізичною культурою та спортом та узгоджувати їх з об'єктивними умовами навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Важливим засобом підтримки фізичного стану особистості є заняття фізичною культурою та спортом. Тому мотивацію студентів до занять фізичною культурою та спортом розглядаємо як цілеспрямований процес позитивного впливу на особистість засобами фізичного виховання з метою позитивного ставлення індивіда до цінностей фізичної культури і відповідно до занять нею з метою збереження та зміцнення здоров'я.

### **3.2.3. Ціннісні орієнтації студентів аграрних закладів вищої освіти**

За твердженнями багатьох фахівців, що займалися питаннями професійної діяльності в різних сферах життя людини, одним з головних системних чинників досягнення того чи іншого рівня підготовленості є мотивація та наявність сталих ціннісних орієнтацій.

Для визначення психофізіологічних показників студентів аграрних закладів вищої освіти нами використано методикау визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича (табл. 3.8.).

Для студентів-аграріїв найголовнішими цінностями, що складають групу «бажаних» (значущих), визначено здоров'я, активну життєву позицію, наявність хороших і вірних друзів, матеріально забезпечене життя та любов. Це засвідчує, що для студентів аграрних закладів вищої освіти з-поміж термінальних, перш за все, вагомими є конкретні та індивідуальні цінності, а також цінності особистого життя та міжособистісних стосунків.

Трохи меншого значення для студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти становлять такі цінності: пізнання, цікава робота, життєва мудрість, суспільне визнання, свобода, розвиток та щасливе сімейне життя. Названі цінності відносяться до абстрактних, активних та пасивних, а також цінностей професійної самореалізації та міжособистісних стосунків.

Найменш значущу групу цінностей, важливих для студентів аграрних закладів вищої освіти, складають такі цінності, як краса природи та мистецтва, продуктивне життя, щастя інших людей, впевненість у собі,



задоволення та творчість. Це свідчить про те, що для студентів найменш впливовими та значимими є пасивні цінності.

Таблиця 3.8

**Рангова структура термінальних цінностей студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти за методикою М. Рокича (n=128)**

№ п/п	Термінальні цінності	Ранг
1	2	3
1.	Активне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	2
2.	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду)	8
3.	Здоров'я (фізичне і психічне)	1
4.	Цікава робота	7
5.	Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10
6.	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5
7.	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем)	4
8.	Наявність хороших і вірних друзів	3
9.	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег)	9
10.	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	6
11.	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	14
12.	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	13
13.	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	11
14.	Щасливе сімейне життя	12
15.	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього людства)	15
16.	Творчість (можливість займатися творчістю)	18
17.	Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	16
18.	Задоволення (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги)	17

З огляду на отримані результати звернемо увагу, що для студентів на першому місці беззаперечною цінністю виступає рівень здоров'я. В цей показник вкладається як фізичний, так і психічний компонент. На сьогодні

світовою тенденцією, що продемонстрована зокрема країнами з високим рівнем соціально-економічного розвитку, є необхідність дотримання та покращення рівня власного здоров'я. Фактично в наявній світовій моделі відповідальним за своє здоров'я виступає особа, яка й здійснює професійну діяльність у різних сферах. Для країн пострадянського простору така тенденція стала актуальною лише в останнє десятиліття. До цього, здебільшого на думку суспільства, держава мала дбати про добробут окремих громадян та, відповідно, забезпечувати належний рівень здоров'я. Як доречно зауважують науковці з фізичного виховання, без свідомого ставлення окремих учасників (суб'єктів) цього процесу, досягнути бажаного результату неможливо [9, 16, 34, 45, 51, 78, 94, 132, 145, 149, 206, 224, 226, 227, 261, 267].

Іншого вагомою цінністю виступає активне життя, що міститься в «повноті» та емоційній насиченості життя. Беззаперечно, що ця цінність тісно пов'язана із першою та де термінується нею. Вести такий спосіб життя неможливо без наявного доброго та відмінного рівня здоров'я. Водночас здоров'я, як комплексна категорія, включає відмінний (достатній) рівень фізичної підготовленості, функціонального стані, психофізіологічних якостей тощо [24, 25, 39, 40, 43, 139, 182, 195, 215, 237].

Важливо відмітити, що матеріальні цінності для сучасного студента перебувають в «групі лідерів», однак займають четвертий ранг після цінностей пов'язаних власне зі здоров'язберігаючим змістом.

На іншому рівні було вивчено та подано результати дослідження значимості інструментальних цінностей для студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти, отримані за допомогою методики М. Рокича (табл. 3.9.).

Серед інструментальних цінностей студенти студентів аграрних закладів вищої освіти найвагомішими для себе визначили вихованість, старанність, акуратність, тверду волю, ефективність у справах, чесність та

відповідальність. Це означає, що головними для них є міжособистісні та цінності особистісної та професійної самореалізації.

Таблиця 3.9

**Рангова структура інструментальних цінностей студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти за методикою М. Рокича (n=128)**

№ п/п	Інструментальні цінності	Ранг
1	2	3
1.	Акуратність (охайність, вміння утримувати речі у чистоті, чіткість у веденні справ)	3
2.	Вихованість (гарні манери, вміння вести себе у відповідності з нормами культури поведінки)	1
3.	Високі запити (високі вимоги до життя і високі прагнення)	13
4.	Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору)	14
5.	Старанність (дисциплінованість)	2
6.	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8
7.	Непримиренність до недоліків у собі та інших	15
8.	Освіченість (широта знань, високий культурний рівень)	11
9.	Відповідальність (почуття боргу, уміння дотримувати своє слово)	7
10.	Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	16
11.	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	12
12.	Сміливість у відстоюванні своєї думки	9
13.	Чуйність (дбайливість)	10
14.	Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	18
15.	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	17
16.	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	6
17.	Чесність (правдивість, щирість)	5
18.	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	4

До найменш значимих студенти аграрних закладів вищої освіти відзначили високі запити, життєрадісність, непримиренність до недоліків,

раціоналізм, широту поглядів та терпимість, що складають групу етичних цінностей та прийняття інших.

Виявлене співвідношення інструментальних цінностей студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти та аналізування лідируючої групи дає підстави зробити такі припущення. Беззаперечними лідируючими цінностями є такі, які пов'язані із високим рівнем самоорганізації студентів. Зрозуміло, що володіння такими особистісними властивостями дасть змогу досягнути високого професійного рівня за мінімальний проміжок часу. Тим самим студенти аграрних закладів освіти підтверджують загальні тенденції соціально-економічного спрямування, наявні серед молоді та дорослого населення працездатного віку в Україні [1, 29, 48, 53, 104, 161, 176, 196].

Наголосимо, що вихованість з певним наповненням цієї категорії, пов'язаної з гарними манерами, вмінням вести себе у відповідності з нормами культури поведінки; старанність (дисциплінованість) та акуратність, пов'язана із охайністю, вмінням утримувати речі у чистоті, чіткістю у веденні справ тощо є універсальними характеристиками сучасного фахівця, зокрема й агросфери.

Також невід'ємною складовою професійного розвитку особистості, за твердженнями студентів-аграріїв є ефективність у справах, що нероздільно пов'язані з працьовитістю та продуктивністю у роботі.

Позитивними моментами згідно отриманих результатів для нас виступає те, що зазначені категорії інструментальних цінностей піддаються впливові та корекції за допомогою сукупності обраних нами засобів фізичного виховання.

Домінуюча більшість науковців галузі фізичного виховання студентської молоді неодноразово зазначають, що самі заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на самоорганізацію студентів, підвищення рівня відповідальності за організацію та дотримання правил ведення навчально-тренувальної та змагальної діяльності. До того ж у випадку військово-спортивного багатоборства (різні розділи) рівень цих

компонентів суттєво підвищується, адже в окремих випадках ефективність діяльності за цим видом рухової активності може вплинути на життя та побут студентів.

### **Висновки до розділу**

1. Визначено інтереси та мотиви студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом. За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту нами встановлено, що більшість студентів аграрних закладів вищої освіти (56,7%) позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом. Причиною ж негативного ставлення студенти-аграрії визначили великі фізичні навантаження (35,1%) та відсутність видів вправ, які подобаються (25,9%).

Також визначено, що вагомими мотивами для студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом є удосконалення форми тіла (33,3 %), поліпшення стану здоров'я (22,0 %) та спілкування з друзями (12,7 %).

У процесі констатувального педагогічного експерименту нами встановлено, що для 26,3 % студентів одноборства, а для 9,1% боротьба є одними із пріоритетних видів спорту – це варто враховувати у процесі організації занять фізичною культурою та спортом для студентів аграрних спеціальностей.

2. Визначено фізичний розвиток та функціональний стан студентів аграрних спеціальностей. Результати констатувального педагогічного експерименту свідчать, що в юнаків віком 17–18 років відбувається рівномірний фізичний розвиток. На основі врахування таких показників як довжина та маса тіла, обхват грудної клітки, а також рівень фізичного розвитку за індексом Кетле визначено, що біологічний вік юнаків визначеного вікового періоду відповідає хронологічному. За масо-зростовим індексом Кетле юнаки 17–18 років мають середній рівень фізичного розвитку.

Показники функціонального стану юнаків віком 17–18 років також знаходяться в межах норми. За індексом Руф'є юнаки з показником  $11,78 \pm 2,98$  ум.од. відповідали нижчому за середній рівень.

Здійснена діагностика фізичного стану студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за методикою В. Белова показала, що студенти мають середній рівень фізичного стану. За результатами визначення рівня фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти за 9 тестами визначено, що юнаки мають нижчий за середній рівень (77 балів).

3. Визначення психологічної готовності студентів аграрних вищих закладів вищої освіти за методикою визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича показало, що для юнаків з-поміж термінальних вагомими є конкретні та індивідуальні цінності й особистого життя та міжособистісних стосунків, а серед інструментальних – міжособистісні та цінності особистісної та професійної самореалізації. Найменш вагомими термінальними цінностями студенти визначили пасивні, а серед термінальних – етичних цінностей та прийняття інших.

Основні результати, отримані у процесі написання цього розділу дисертаційного дослідження, викладено в авторських публікаціях [147; 250; 254; 255].

## РОЗДІЛ 4

### ПРОГРАМА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ (РОЗДІЛ ДВОБОРСТВО) ДЛЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **4.1. Структура та зміст програми секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти.**

Аналіз значної кількості наукових досліджень з фізичного виховання студентської молоді різних типів закладів вищої освіти засвідчив, що підходи до обґрунтування ефективності програм запровадження мають спільні ознаки [2, 12, 37, 89, 102, 186, 242, 260, 262].

Здебільшого науковці пропонують визначати профільні професійно важливі якості, що необхідні майбутньому фахівцю в процесі подальшої діяльності, та/або визначити структуру важливих якостей для більш якісного проходження навчання у відповідних закладах вищої освіти [5, 6, 14, 22, 26, 29, 36, 38, 49, 71, 81, 89, 174, 185, 193, 211, 213].

Підтримуючи наукову позицію більшості із зазначених фахівців, зауважимо, що для студентів різних типів навчальних закладів вищої освіти варто виокремити два блоки професійно-прикладної підготовленості. Перший з них повинен асоціюватися з компетентностями загального характеру та другий мати більш виражену специфікацію змісту фізичного виховання, що може бути суто пов'язано із спеціальністю (спеціалізацією) на якій навчається студент [54, 70, 81, 90, 112, 193].

Прикладом таких напрямів наукових досліджень можуть бути праці А. Єфремової [89, 90, 91], С. Галандзовського [46, 47], С. Романчука [211] та багатьох інших.

На основі аналізу наукової літератури [54, 67, 70, 112, 141] нами визначено, що ефективній професійній діяльності спеціаліста аграрного профілю (випускника аграрного закладу вищої освіти) сприяє високий рівень

розвитку рухових якостей, що потім застосовуються ним у трудовому та побутовому житті. Як відомо, на рівень розвитку рухових якостей високою мірою впливають різні чинники, серед них чи не найбільш вагомий це – фізичний розвиток, оскільки він «відображає формування структурних і функціональних особливостей організму» [134: 19].

Необхідність вдосконалення фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти, за даними провідних науковців, зумовлюється низкою вагомих причин [234: 238–239]:

1. Час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій і на досягнення професійної майстерності, залежить від рівня природних функціональних можливостей організму, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності і досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2. Продуктивність багатьох видів професійної діяльності (незважаючи на те, що в сучасному матеріальному виробництві швидко зменшується потреба у грубих м'язових зусиллях) прямо або опосередковано обумовлена фізичною дієдатністю виконавців трудових операцій, тому продовжує бути важливою.

3. Запобігання ймовірним негативним впливам певних видів професійної діяльності на фізичний стан працівників усе ще є проблематичним.

4. Перспективні тенденції загально-соціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно розвивати та вдосконалювати свої рухові здібності.

У процесі розробки власної (авторської) частини загальної програми фізичного виховання у аграрному закладі вищої освіти ми безперечно враховували зміст Базової навчальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, а також професіограму для природничо-гуманітарної групи спеціальностей [234: 237–239]. У доповнення до зазначеного в основу формування мети та завдань, частково



добору засобів та методів і дозування навантаження, залучалися попередньо науково обґрунтовані положення, висвітлені в наукових дослідженнях з проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти.

Зрозуміло, що запропонований нами експериментальний чинник, який полягав у запровадженні до змісту фізичного виховання Сумського національного аграрного університету секційних занять на основі використання засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство), здебільшого продиктований сучасними суспільно-політичними умовами в яких перебуває Україна, а саме ведення військового протистояння та потреби у наявності військово зорієнтованої підготовки молоді. Окрім того, заняття військово-спортивним багатоборством за розділом двоборство передбачає залучення двох груп засобів (всестильовий бій та стрільба з пневматичної гвинтівки). Зокрема, перша група засобів (всестильовий бій) дуже часто пропагується засобами масової інформації та фахівцями як ефективний засіб самозахисту.

Також різниця між традиційною програмою секційних занять з фізичного виховання, спрямованої на розвиток загальної фізичної підготовленості студентів, та програмою секційних занять військово-спортивним багатоборством полягала в тому, що у діяльності фахівців аграрного сектору та у процесі фахової підготовки майбутніх спеціалістів-аграріїв беззаперечною є вимога та потреба прояву значного та різноманітного комплексу психофізичних якостей та спеціальної фізичної підготовленості на високому індивідуальному рівні [1, 29, 48, 53, 64, 70, 98, 104, 203, 205, 213].

Відзначимо, що запровадження секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) відбувалося виключно за погодженням з адміністрацією зазначеного закладу вищої освіти та містило в собі реалізацію наявного права у студентської молоді щодо варіативності та самостійного вибору змісту фізичного виховання під час навчання.

Програма секційних занять з використанням засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) була реалізована на прикладі студентів ветеринарної та агрономічної спеціальностей, оскільки саме з числа цих студентів найбільше виявили бажання займатися у зазначеній секції.

Враховуючи те, що в Сумському національному аграрному університеті організована секція з військово-спортивного багатоборства, ми розробили програму занять з бойового двоборства, що містить всестильовий бій та стрільбу з пневматичної гвинтівки. Це пов'язано із кількома об'єктивними та суб'єктивними чинниками. Перш за все, у зазначеному закладі вищої освіти матеріально-технічна база загалом відповідала нормальній організації секційних занять, адже заняття цими видами має низку обов'язкових вимог, пов'язаних з безпекою та власне організацією занять. Власне частина занять, яка передбачала виконання вправ зі стрільби, проводилися у спеціально обладнаному тирі. Не секрет, що для більшості закладів вищої освіти наявна ситуація, коли тирі втратили свою функціональну здатність, були переобладнані, передані в оренду, розформовані тощо, проте вміння виконувати влучні постріли залишається в структурі допризовної підготовки та загалом у підвищенні обороноздатності населення України. Позитивний приклад Сумського національного аграрного університету дає підстави стверджувати, що заняття стрільбою є варіативною складовою підготовки фахівців відповідних спеціальностей.

Наступний чинник пов'язаний із наявністю певних уподобань студентів, які вони проявили при виборі зазначеного виду рухової активності (виду спорту), а саме військово-спортивного багатоборства. Згідно останніх тенденцій та реформ в освітній галузі майбутні фахівці та заклади вищої освіти, які їх готують, можуть на 25–50% формувати зміст навчання. У відповідь на попит зі сторони студентської молоді в залучення до військово-спортивного багатоборства, заклад вищої освіти повинен надати відповідну матеріально-технічну, науково-методичну та організаційну підтримку. Що,

власне, в умовах проведення нашого педагогічного дослідження й було зроблено.

Ще одним чинником, що вплинув на вибір засобів військово-спортивного багатоборства (власне всестильового бою), є різносторонній вплив на організм студентів та доступність в організації та проведенні занять. Засоби фізичного виховання, побудовані на основі всестильового бою, варто вважати достатньо універсальними для студентів різного рівня технічної підготовленості. Варто наголосити, що водночас ставляться достатньо високі вимоги до рівня загальної фізичної підготовленості, адже заняття проводяться на високому психоемоційному рівні та інтенсивності вище середнього.

Певним суб'єктивним чинником варто вважати набутий нами при власній тренувальній діяльності та участі в змаганнях різного рівня зі спортивних єдиноборств, а також наявний досвід як тренера з рукопашного бою, тхеквондо та військово-спортивного багатоборства.

Організаційні компоненти реалізації програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) передбачали наступне.

У відповідності до побудови навчального плану та місця у ньому фізичного виховання, організованого в Сумському національному аграрному університеті виключно у вигляді секційної роботи, заняття з військово-спортивного багатоборства проводилися виключно за сіткою академічних годин та двічі на тиждень.

Враховуючи інноваційність нашого дослідження та необхідність поєднання двох, достатньо розрізнених за структурою та змістом комплексів вправ (всестильовий бій та стрільба), ми прийняли рішення про комбінування кількості занять зі всестильового бою та іншої частини занять, спрямованих на реалізацію частини програми, пов'язану зі стрільбою. Одне заняття зі стрільби припадало на три-чотири заняття зі всестильового бою.

Окрім цього, упродовж навчального року (загальна тривалість педагогічного експерименту) ми чотири рази провели об'єднанні секційні заняття. Проте це скоріш за все було як виняток.

На кожному окремому занятті зі стрільби використовували чотири гвинтівки. Студенти були поділені на малі групи (3–4), залежно від загальної кількості наявних на занятті студентів та справності інвентарю. Безпосередньо на заняття зі стрільби вправи виконувалися по чергово зі зміною студентів та із використанням методичних прийомів взаємодопомоги.

Заняття всестильовим боєм проводили в спеціалізованій залі. Окремі вправи, що були запропоновані, виконувалися здебільшого індивідуально та в парах, значно рідше в малих групах. Також при організації занять використовувалися потоковий та фронтальний способи організації виконання вправ.

Загальна організація секційних занять відповідала рекомендаціям фахівців та містила три частини: підготовчу, основну та заключну. Звичайно, що акценти робилися на розвиткові фізичних якостей студентів та навчанні новим для них видам рухової діяльності (техніки вправ) проводилося в основній частині заняття.

Зауважимо, що заняття всестильовим боєм та стрільбою мають різні режими навантаження. Тому для перших (всестильовий бій) ми пропонували дещо меншу за тривалістю підготовчу частину секційного заняття, проте з дещо більшою інтенсивністю та спрямованістю на глобальний вплив на робочі групи м'язів. Основна частина була спрямована на вивчення елементів техніки та удосконалення пройденого матеріалу. Також заключна частина секційного заняття зі всестильового бою була дещо збільшена за тривалістю. Це пов'язано із тим, що під час заняття студенти працювали на підвищеному (відносно занять зі стрільби) «робочому рівні» частоти серцевих скорочень. Тому їхня нормалізація вимагала також більшої затрати часу.

Водночас секційні заняття зі стрільби мали дещо тривалішу підготовчу частину, яка містила вправи загального впливу, а також кілька варіантів

комплексів вправ (для уникнення монотонії) для робочих груп м'язів під час виконання вправ зі стрільби. Тривалість заключної частини секційного заняття, у якому використовувалися засоби стрільби, була меншою ніж при застосуванні засобів всестильового бою. Це пов'язано із загалом нижчою інтенсивністю та меншим впливом на морфофункціональні системи організму студентів під час виконання вправ зі стрільби. Крім того, в заключній частині секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство), де розглядалася стрільба, більше уваги було сконцентровано на розслаблення та відновлення сенсорних систем, які активно залучені до цих вправ.

При розробці програми секційних занять військово-спортивним багатоборством основну увагу ми звернули на такі аспекти: врахування мотиваційних пріоритетів студентів аграрного закладу вищої освіти (різні спеціальності) до занять фізичною культурою та спортом; інтересу до занять військово-спортивним багатоборством; використання студентами різних видів рухової активності.

Усього зі студентами контрольної та експериментальної груп було проведено 120 год. занять. Секційні заняття проводилися двічі на тиждень протягом 8 місяців тривалістю дві академічні години для кожного. Юнакам експериментальної групи надавалися індивідуальні пояснення та рекомендації з приводу застосування засобів ВСБ.

Перед початком навчання за розробленою програмою нами, в обов'язковому порядку, проведено інструктаж зі студентами із дотримання правил техніки безпеки на заняттях.

При розроблені авторської програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) метою програми було визначено підвищення загального рівня фізичної підготовленості як компонента результативності професійно-прикладної фізичної підготовки та складової професійних компетентностей фахівця галузі за допомогою

застосування засобів військово-спортивного багатоборства за розділом двоборство.

На основі авторських рекомендацій з організації фізичного виховання в закладах вищої освіти та спрямованості основної навчальної діяльності завданнями авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти визначено такі [6, 20, 42, 57, 61, 66, 74, 99, 109, 218, 219]:

- планування раціональної організації секційних занять із військово-спортивного багатоборства та самостійної діяльності студентів у позанавчальний час;
- розвиток провідних професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей та властивостей, таких, як силова, статична, швидкісна й загальна витривалість, координаційні якості, розвиток функцій зорового аналізатора;
- підвищення функціональних можливостей та опірності організму до несприятливих чинників до зовнішнього та виробничого середовища;
- розвиток та вдосконалення рухових навичок для підготовки до виконання виробничих дій, передбачених у трудовій діяльності спеціалістів аграрного сектору;
- формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- виховання морально-вольових якостей, необхідних для студентів-аграріїв у майбутній професійній діяльності.

Об'єктивними критеріями ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді може бути значне коло показників. У науковій та методичній літературі фахівці здебільшого зазначають про зміни показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів як провідних. Також ми доповнили цей перелік тими показниками, які засвідчують інші сторони нормальної діяльності та підтримання рівня здоров'я студентської молоді (див. розд. 2).

У фундаментальних дослідженнях із фізичного виховання визначено необхідність урахування керівних положень та системних чинників організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Тому основними принципами фізичного виховання, що лягли в основу авторської програми були такі [156, 234]:

- принцип індивідуалізації реалізовувався шляхом диференціації засобів, методів та інтенсивності навчальної діяльності відповідно з теоретичною частиною підготовки, а також запропоновано конкретні співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки;

- принцип систематичності мав на меті поєднання усіх складових підготовки, передбачених авторською програмою – теоретико-психологічної, загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної;

- 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 відповідали фізичним можливостям студентів;

- принцип поступовості, що передбачав повторення раніше вивчених вправ як основи для оволодіння більш складними видами вправ.

На підставі сукупності наукової інформації ми визначили необхідність врахування та опису певних педагогічних умов [27, 48, 53, 54].

Педагогічними умовами запровадження авторської програми стали:

1. Створення ефективних умов у аграрних закладах вищої освіти (на прикладі Сумського національного аграрного університету) для якісної організації секційної роботи взагалі та занять із військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) зокрема.

2. Формування та підтримання позитивного ставлення студентів до секційних занять з військово-спортивного багатоборства.

3. Розвиток морально-вольових якостей і професійно важливих психофізіологічних якостей, що характерні для майбутніх фахівців визначеної сфери діяльності (у нашому випадку – спеціальностей аграрного закладу вищої освіти).

Змістова частина авторської програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) передбачала використання основних загальнопедагогічних і специфічних методів. Серед них словесні (опис, розповідь, пояснення, бесіда, розбір, лекція, коментарі та зауваження, вказівки, команди), наочні (безпосередня та опосередкована наочність), метод строго регламентованої вправи, переважно спрямованого на навчання руховим діям (цілісний і метод розчленованої вправи) та на розвиток фізичних якостей (строго регламентованої вправи – безперервний, інтервальний, рівномірний, перемінний, повторний, ігровий, змагальний, колового тренування) [233].

Структура та зміст авторської програми, згідно загальних вимог до процесу фізичного виховання, передбачали передачу навчального матеріалу в межах секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) для студентів ветеринарної та агрономічної спеціальностей аграрного закладу вищої освіти. Зрозуміло, що частково їх змістова частина була запозичена та інтегрована із спеціальної літератури, пов'язаної з військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) [32, 44, 67, 73, 120, 158, 167, 211, 223].

Начальний матеріал був складений з таких розділів:

1. Теоретико-психологічна підготовка.
2. Техніко-тактична підготовка.
3. Загальна фізична підготовка.
4. Спеціальна фізична підготовка.

Безпосередня реалізація програми секційних занять та співвідношення навчальних розділів є певним чином умовним. З метою збереження співвідношення різних видів підготовки, зазначених у програмі, було



прийнято дещо умовно виокремити 6 годин (5%) на теоретико-психологічну підготовку, 34 години (28,2%) на техніко-тактичну, 40 годин (33,4%) на загальну фізичну та 40 годин (33,4%) на спеціальну фізичну підготовку.

Характеризуючи більш детально структуру занять, відзначимо, що вона була традиційною та складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

У підготовчій частині заняття проводилася розминка із підвищенням інтенсивності від «відносного стану спокою» до «робочої» в залежності від змісту основної частини заняття.

Перед заняттями всестильовим боєм розминка передбачала підготовку основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень в основній частині заняття при додаткових завданнях профілактики підвищеного травматизму.

Щодо змісту підготовчої частини перед заняттями з всестильового бою, то розминка була здебільшого стандартизованою та передбачала:

- 1) біг підтюпцем (тривалість 1 хв.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с), присідання (1 хв.). Кількість повторень – 3–4 рази без відпочинку;
- 2) бігові вправи та ходьба на руках із підтримкою партнера;
- 3) стрибки через бар'єри з віджиманням від підлоги. Студенти виконували 10 підходів по 5–8 разів щохвилини;
- 4) кругову розминку;
- 5) бігову розминку, в тому числі прискорення на звуковий сигнал (звичайний біг, біг спиною вперед, приставним кроком);
- 6) спеціальні бігові вправи.

Загалом підготовча частина тривала в межах 10–15 хв.

Основна частина заняття тривала 50–60 хв. Мета основної частини – вирішення освітніх, розвивальних, оздоровчих, виховних і прикладних завдань.

Загальноприйнятими завданнями освітнього спрямування зазначено формувати систему знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних у процесі побутової та професійної діяльності, навчання; сприяння оволодінню системою практичних умінь та навичок з рухової діяльності різними видами та формами раціональної фізкультурно-оздоровчої діяльності; сприяння розвитку й удосконаленню психофізичних якостей та індивідуальних властивостей особистості; сприяння набуттю бази рухових умінь і навичок; забезпечення передумов якісної професійно-прикладної фізичної підготовки тощо [6, 22, 26, 33, 42, 52, 103, 113, 117, 189, 190, 193, 243, 265].

Завдання оздоровчого спрямування пов'язані безпосередньо зі зміцненням здоров'я, сприянням правильній організації функціонування основних функціональних систем та всебічному розвитку організму; профілактикою захворювань, забезпеченням працездатності протягом всього періоду навчання та сприяння підтриманню цього рівня вже в подальшій професійній діяльності тощо [5, 16, 34, 51, 54, 93, 94, 139, 206, 227, 261].

Задачі виховного спрямування передбачали формування розуміння ролі засобів фізичного виховання в розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичним культурою та спортом, установок здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами тощо [13, 18, 54, 61, 67, 74, 106, 111, 171, 174, 225, 267].

Також саме у цій частині відбувався розвиток та удосконалення рухових якостей студентів. Завданнями загальної фізичної підготовки в авторській програмі були:

- 1) зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічне 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 підготовки.

За даними наукової літератури [219] максимальний тренувальний ефект для розвитку загальної витривалості досягається при частоті пульсу 144–156 уд.·хв<sup>-1</sup>. Для фізично підготовлених людей – 130–150 уд.·хв<sup>-1</sup>; для початківців – 120–130 уд.·хв<sup>-1</sup>. Розрахунок серцевих скорочень ми проводили, використавши формулу:

$$\text{ЧСС} = 0,8 \times (220 - \text{вік}) [219] \quad (2.4)$$

Для студентів експериментальної групи було застосовано два основні розвиваючо-тренувальні режими:

1) режим при частоті серцевих скорочень 130–150 уд.·хв<sup>-1</sup>, коли настає, так званий, дійсний стійкий стан, внаслідок чого робота може виконуватися тривалий час. При такому тренуванні вдосконалюються можливості організму, які є фізіологічною основою загальної витривалості та фізичної працездатності;

2) режим при частоті серцевих скорочень 150–170 уд.·хв<sup>-1</sup>, змішаний.

Ми слідкували за тим, щоб рекомендована ЧСС у представників експериментальної групи протягом секційних занять коливалася в межах 60–80% від максимально допустимої вікової ЧСС.

Для юнаків, які мали вищий від середнього рівень фізичної підготовленості, було рекомендовано основну частину секційного заняття загальною тривалістю 50–60 хв. та інтенсивністю 60–70% від максимальної за показниками ЧСС. Для студентів середнього рівня фізичної підготовленості – тривалість основної частини секційного заняття складала 45–50 хв. З дещо вищою інтенсивністю інтенсивність 70–75% від максимальної за показниками ЧСС, а для низького рівня фізичної підготовленості тривалість – 40–45 хв., інтенсивність – 75–80% від максимальної за показниками ЧСС.

За рекомендаціями фахівців, виявленими в науково-методичній літературі, визначено, що для вирішення завдань професійно-прикладної підготовки студентів, які навчаються за спеціальностями природничо-аграрної групи (відповідних закладах освіти) доцільно використовувати такі засоби, спрямовані на розвиток: семи м'язів ока; статичної витривалості м'язів спини, шиї, рук; координації м'язів ніг, рук тулуба; психологічних якостей – наочно-логічного, словесно-логічного та неаналітичного мислення, довготривалої пам'яті, розподілу і перемикання уваги; швидкісної витривалості м'язів ніг, рук і тулуба; силової витривалості всіх основних груп м'язів; загальної витривалості всіх основних груп м'язів; вибухової сили м'язів рук, ніг, тулуба; інтегральних якостей – здатності тривалий час зберігати працездатність, аналізувати [234].

Варто зазначити, що звичайні заняття фізичним вихованням в закладах вищої освіти повністю не виконують завдань, що передбачають підготовку майбутніх студентів аграрних закладів вищої освіти до подальшої професійної діяльності. Це можна пояснити тим, що відсутні спеціальні вправи, спрямовані на розвиток їх фізичних якостей, передбачених вимогами до такої професії.

Саме тому ми застосовували в кожному виді підготовки, передбачених програмою, засоби військово-спортивного багатоборства за розділом двоборство, що, на наше переконання, можуть розв'язати це актуальне науково-практичне завдання.

Ураховуючи, що програма секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) вперше була представлена для навчально-виховного процесу студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти звернемо більш детальну увагу на її змістове наповнення.

Теоретико-психологічна підготовка передбачала формування світоглядної системи науково-практичних знань, необхідних для реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів аграрного сектору, їх позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Цей розділ програми секційних занять передбачав індивідуальні бесіди зі студентами, зустрічі з представниками цього виду спорту, які власним прикладом доводять вагомість та необхідність занять військово-спортивним багатоборством не лише як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки, але й психологічної готовності до захисту Вітчизни. В процесі теоретичної складової програми до студентів експериментальної групи було доведено інформацію про формування цього виду спорту, особливості застосування його засобів у різних сферах життя людини, гуманістичного та оздоровчого впливу. Безперечно, що цей блок був представлений системними мотиваційними впливами на свідомість студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти.

У рамках авторської програми теоретичний матеріал був представлений обов'язковими темами для бесід. Серед них: загальна характеристика військово-спортивного багатоборства як засобу фізичного виховання особистості; дотримання правил безпеки на заняттях; специфіка професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів аграрних спеціальностей; важливість тіловиховання для підтримання здоров'я людини; відомі постаті та студенти, призери змагань з військово-спортивного багатоборства тощо.

Зміст психологічної компоненти програми секційних занять був представлений спрямованістю на позитивну мотивацію студентів до участі у спортивних заходах та змаганнях з військово-спортивного багатоборства. Адже з проведеного нами анкетування було виявлено, що серед студентів аграрних закладів вищої освіти представлена певна частина тих, які мають стійку негативну мотивацію. Окрім мотиваційних акцентів чинилися індивідуальні та комплексні впливи (за допомогою бесід та розповідей) на рівень сформованості таких важливих якостей, як емоційна стійкість, розсудливість, сміливість, рішучість, мужність, цілеспрямованість тощо.

За розділом техніко-тактичної підготовки можна розглянути кілька особливостей. Технічна підготовка традиційно передбачала навчання техніці

вправ та певних дій, пов'язаних з основними засобами військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство). У процесі технічної підготовки студенти опановували техніку військово-спортивного багатоборства, відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості. Опанування техніки виконання пострілів нами проведено згідно загальних рекомендацій, представлених у спеціальній літературі [2, 244, 263]. Основні акценти навчання техніки стрільби зроблено на формування уміння та уникнення грубих помилок у техніці виконання зазначеної вправи.

Звернемо увагу на змістову частину авторської програми за розділом всестильовий бій, адже варіантів його організації, згідно наукової та методичної літератури є значно більше. В цій частині ми намагалися максимально розкрити власний досвід тренувальної та змагальної діяльності. Щодо стрільби з пневматичної гвинтівки, то тут ми чітко виконували вказівки та рекомендації запропоновані та обґрунтовані попередніми фахівцями [2, 244, 263].

У процесі реалізації авторської програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) у частині всестильового бою студенти вивчали перш за все стійки та їх види.

Ознайомлення зі стійками відбувалося наступним чином. Перед застосуванням прийомів самозахисту в бою попередньо приймають стійке положення (стійкої рівноваги). Студентів експериментальної групи ознайомлювали із видами бойових стійок, зокрема таких: без зброї, які залежно від величини кутів у колінних суглобах бувають високими, середніми, низькими, залежно від кута між стегнами – широкими, нормальними, вузькими, а від висунання вперед відповідних частин тіла – лівосторонніми (основна стійка), правосторонніми та фронтальними [32, 67, 73, 211, 212, 223].

Для навчання було застосовано два основних методи – показ та пояснення. На підставі даних науково-методичної літератури враховано, що

для підготовки до бою необхідно ознайомити з основними опорними точками техніки. Наприклад, при зайнятті вихідної (бойової стійки) поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, другий кулак трішки нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені вниз і закривають тулуб. Зробити незначний нахил головою, дивитися з-під брів, тулуб трішки нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Методичними підходами для розучування техніки виконання вправ (на прикладі всестильового бою) було передбачено прийняття положень підготовки до бою, що проводили фронтальним способом здебільшого та за командою.

Вдосконалення техніки тих чи інших прийомів та тренування положень підготовки до бою також проводили фронтальним способом з обов'язковими повтореннями (серіями, підходами) вправ.

Окремим розділом у спеціальній літературі з військово-спортивного багатоборства виділяють прийоми самострахування (падіння і перекиди). Це особливого значення набуває при роботі за розділом всестильового бою.

Методика, що ми застосовували, передбачала першочергово ознайомлення та вивчення таких прийомів самострахування, як групування, перекид уперед, перекид назад, падіння вперед, падіння назад, падіння на лівий (правий) бік, перекид уперед через плече.

Для забезпечення відповідності змісту секційних занять запропоновано такі варіанти методично обґрунтованої техніки виконання зазначених елементів техніки самострахування в межах підготовки за всестильовим боєм.

Для елементів групування передбачено послідовний варіант вивчення із переходом від простого до складного. Обов'язковим елементом навчання групуванню є виконання покачування. Для цього ми використовувати певні варіанти вправ. Наприклад, із положення високої, середньої або низької

стійок перейти в положення сидячи (тобто присісти). Це можна виконувати з опорою долонями об підлогу (мат), проте коліна повинні бути трохи розведені в сторони, підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину.

Ще одним із типових варіантів вправи, спрямованої на виконання прокачування, було наступне. З положення лежачи на спині підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руки тримати під кутом 40–45° відносно тулуба з опорою на землю та безпосередньо виконати прокачування.

Типовою вправою для навчання та удосконалення перекиду уперед ми запропонували таку. Із вихідного положення (висока стійка) присісти, коліна трохи розвести в сторони. Після цього згрупуватися, впертися долонями в підлогу (мат), відштовхнутися ногами й з опорою на потилицю перекотитися через спину вперед, після чого прийняти вихідне положення.

Типовою вправою для навчання та удосконалення перекид назад, на якій також базувалися інші, була така. Із вихідного положення (висока стійка) присісти, підборіддя підтягнути до грудей, падаючи назад, згрупуватися, в момент дотику до поверхні підлоги (мату) плечима зіпертися руками біля голови, перекотитися через голову і плечі, прийняти вихідне положення. В подальшому ми пропонували певні зміни щодо напрямку, швидкості та темпу виконання вправ (додаток К).

Наступним обов'язковим елементом для вивчення запропоновано падіння вперед. Типовою вправою, на основі якої було побудоване подальше вивчення та удосконалення цього технічного елементу, була наступна. Із вихідного положення (основна стійка) студентам пропонувалося виконати падіння вперед на трохи зігнуті руки, при цьому лікті мали бути розведені для уникнення надмірного травматизму. Перед контактом із підлогою (матом) руки подаються вперед. Для студентів наголошувалося, що пом'якшення падіння повинно відбуватися завдяки поступливій роботі м'язів плеча. Також при падінні голова повинна повертатися обличчям у сторону, щоб не отримати ушкоджень.



Методична частина вивчення та удосконалення технічного елементу падіння назад була побудована на типовій вправі. Вона передбачала, що із вихідного положення (основна стійка) студентам необхідно було присісти й витягнути руки вперед. Після цього згрупуватися й падати назад на спину, а потім перекотитися на правий (лівий) бік. При цьому долонею відповідної руки обов'язково потрібно було амортизувати удар об мат. Після падіння на правий бік – права нога анатомічно зігнута в коліні і на зовнішній стороні; ліва нога – зігнута в коліні і розміщується на землі на всій стопі. При падінні назад перекотитися на спину. У момент торкання спортивного мату сідницями амортизувати удар тіла об поверхню необхідно руками, які слід тримати під кутом 40–45° відносно тулуба з опорою на землю. Завершення вправи характеризується прийняттям положення групування лежачи на спині.

Базові методичні прийоми щодо вивчення падіння на лівий/правий бік також були побудовані на типовій навчально-тренувальній вправі. У ній студентам із вихідного положення (основна стійка) необхідно було присісти й одночасно з цим, закручуючи тулуб уліво (вправо), опуститися на землю лівою (правою) сідницею, після чого перекотитися, згрупувавшись на лівий (правий) бік, та, водночас, іншою рукою амортизувати удар об поверхню на якій виконувалася вправа.

Одним з найбільш складних, через підвищені ризики травмування, визначено перекид уперед через плече. Типовою (вихідною в навчальному циклі) вправою спрямованою на вивчення та удосконалення зазначеного елементу всестильового бою була наступна. Із вихідного положення (висока стійка) студентам необхідно було опустити коліно правої ноги на землю, праву руку розвернути долонею вгору та підвести її до внутрішньої частини лівої стопи. Відштовхуючись ногами, потрібно було забезпечити виконання перекиду вперед, при цьому ми, в безпосередньому навчально-тренувальному процесі, вимагали, щоб перекачування виконувалося від правого плеча через спину і на лівий бік. Під час цього лівою рукою

необхідно було амортизувати удар об поверхню, на якій виконувалася вправа.

Зазначені типові вправи були вихідним базисом для подальшого удосконалення тих чи інших елементів всестильового бою. Із підвищенням якості виконання зазначених типових вправи ми вводили додаткові чинники, які дали змогу на вищому якісному рівні засвоїти техніку вправ та досягнути високого рівня розвитку умінь та навичок, які, відповідно, характеризувалися економічністю, стабільністю та стійкістю техніки виконання вправи.

За твердженням фахівців змішаних єдиноборств прийоми самострахування належать до групи фізичних вправ, що забезпечує безболісне падіння після кидків, зіткнень і застосування больових прийомів противником [2, 120, 163, 223].

Розучування зазначеної групи прийомів відбувалося за допомогою фронтального методу («потоким способом») організації заняття. Здебільшого переважав повільний темп виконання. Вивчення методичної складової навчання елементам військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) дало змогу запропонувати для контингенту експериментальної групи послідовність вправ, спрямованих на таке:

- вивчення положення групування в положенні сидячи, потім лежачи на спині, виконати покачування в положенні групування;
- відпрацювання перекидів вперед та назад через голову;
- відпрацювання кінцевих положень при падіннях назад (на спину) та на бік;
- розучування падіння послідовно з низької, середньої, високої стійок;
- розучування падіння через тренувальну палку (гімнастичну лавку, партнера);
- виконання падіння у русі в поєднанні з іншими прийомами та діями;
- розучування перекиду вперед через плече з місця та в русі;
- виконання падіння з наступним швидким прийняттям положення підготовки до бою.

Для усіх прийомів всестильового бою розучування відбувалося в такій послідовності: по розділах (за допомогою підготовчих вправ); в цілому в повільному темпі; у русі кроком та бігом; виконання прийомів та дій за раптовими сигналами та командами зі зміною напрямку та швидкості руху з подоланням перешкод та інших дій.

Удосконалення прийомів самострахування в секційній роботі (навчально-тренувальній діяльності) студентів також відбувалося здебільшого фронтальним способом організації студентів (по три–п'ять повторень, у русі кроком та бігом, з інтервалом відпочинку в півхвилини між підходами).

Важливими елементами, які власне ідентифікують військово-спортивне багатоборство (розділ двоборство) з-поміж інших видів змішаних спортивних єдиноборств, є техніка ударів та організація захисту у відповідь.

Певну складність серед обраної групи засобів, включених до експериментальної програми, полягає в достатньо великій різноманітності, адже удари виконуються як руками, так і ногами. Те саме стосується захисних дій.

У процесі реалізації програми та здебільшого нових засобів фізичного виховання для студентів нам необхідно було передбачити реалізацію завдань навчання.

При реалізації навчального підрозділу, пов'язаного з ударами рукою, ми спершу ознайомлювали з ними студентів експериментальної групи.

Це включало розповідь про різновиди та застосування сильних, швидких й точних ударів рукою і ногою. Було реалізовано зміст навчального матеріалу, який надавав інформацію щодо необхідності володіння технікою нанесення ударів та протидії, якщо вони виконуються противником. Зазначалося, що удари рукою (прямі, бокові та удари знизу-вверх і зверху-вниз) наносяться основою зімкнутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по

суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Наступним кроком у навчанні був показ ударів рукою, який обов'язково включав пояснення техніки нанесення прямих, бокових ударів кулаком, ударів знизу-вгору (згори-вниз) тощо.

Для прямих ударів кулаком обрано для навчання раціональну та достатньо якісно описану техніку. Вона передбачає, що із лівосторонньої стійки посилають тіло вперед поштовхом носка правої ноги. Повертаючи тулуб справа-наліво, посилають кулак правої руки прямолінійно у ціль. Праву ногу залишають на місці або ж роблять півкроку до цілі. З наближенням кулака до цілі кисть лівої руки, піднімаючись, страхує голову, а передпліччя – тулуб.

Особлива увага при обраному варіанті техніки припадає на повернення у оптимальне положення тіла після удару, з метою підготовки до контратаки противника.

Для бокових ударів кулаком було запропоновано техніку, яка передбачала посилення тіла вперед поштовхом носка правої ноги із лівосторонньої стійки, виконання лівою ногою кроку ліворуч або вперед. При навчанні наголошувалося на потребі переносу ваги тіла на ліву ногу, яка обертається на носках. У запропонованому нами варіанті техніки тулуб повертають зліва-направо, пересуваючи ліве плече вперед, зберігаючи вісь обертання у вертикальному положенні. При цьому права рука страхує правий бік і обличчя, а лівою – наносять удар. Особливою ознакою бокових ударів, на яку зроблено акценти в навчання, було направлення удару в ціль збоку. Методичною умовою для виконання зазначеної вправи студентами було дотримання траєкторії кулака у напрямку цілі за дугою, рухаючись по дотичній до цілі.

При навчанні ударам знизу-вверх ми звертали увагу на те, що необхідно поштовхом носка правої ноги перенести вагу тіла на ліву ногу. Після цього носком і стегном лівої ноги здійснити поштовх уверх, при цьому

нога повинна розгинатися в коліні та тулуб обертатися справа-наліво. Праве плече студента повинно податися вперед та кулак лівої руки повертається пальцями до грудей і направляється знизу-вверх. Методично вірно, що все тіло «ніби під дією пружини» повинно податися у напрямку удару.

Розучування цього технічного елементу передбачало виконання ударів у парах, здебільшого в повільному темпі, фронтальним способом. Під час розучування з партнером удари наносити по його долоні, яка імітувала ціль.

При навчанні захисним технічним діям у відповідь на удари рукою ми також опирались на етапність цього процесу. На етапі ознайомлення було проведено пояснення суті виконуваних рухових дій. Зокрема, що захист від ударів рукою виконується підставлянням рук, підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар згори (знизу), збоку і прямий удар, а також підставлянням долоні під удар противника рукою.

У межах секційних занять змістом бесід визначено, що крім підставляння, захист виконується й іншими технічними прийомами (рух управо (ліворуч, назад), зближення, рухи тулуба, відбив кулаком чи ребром долоні).

Навчання техніці захисту підставлянням передпліччя під прямий удар (у горло, груди, живіт) передбачало, що у відповідь на удар противника з кроком праворуч повертають тулуб управо, різким рухом напівзігнутої правої руки всередину відбивають внутрішньою стороною передпліччя руку противника та завдають відповідного удару лівою рукою чи ногою.

При навчанні іншого варіанту техніки – захист підставлянням передпліччя під удар збоку – відбувалося відпрацьовування відповіді на удар противника з кроком праворуч, трохи присівши і повертаючи тулуб ліворуч. При цьому відбувався різкий рух напівзігнутої правої/лівої руки знизу-вгору відбивання зовнішньою стороною передпліччя руки супротивника та удар лівою/правою рукою чи ногою у відповідь.

Для усіх вправ, які передбачали розучування прийомів захисту від ударів, виконання відбувалося в парах, загалом темп виконання відповідав

темпові повільному та нижче середнього, фронтальним способом. Водночас безпосереднє вдосконалення та тренування захисту від ударів рукою проводився в парах, на місці та в русі, фронтальним способом, за допомогою багаторазових повторень відносно стандартизованих за технікою виконання вправ. Під час навчання та вдосконалення варіантів захистів, у вправах на місці та в парах передбачалося, що перші номери – у лівосторонній (правосторонній) або фронтальній стійці; другі номери (партнери) – у готовності до бою. За командою партнери роблять крок і наносять заздалегідь визначений удар. Перші номери виконують захист. Із виконанням удару рукою та захисту від нього всі повертаються у вихідне положення.

Під час тренування захисту в русі методично було обумовлено, що при різних варіантах самого захисту послідовність виконання вправи була такою. З вихідного положення, де перші номери – у лівосторонній (правосторонній) або фронтальній стійці, а другі номери (партнери) – у готовності до бою, за командою робили крок і наносили (імітували) визначений вид удару. Перші номери синхронно відступали і виконували відповідний (спочатку заздалегідь обумовлений – на перших етапах навчання, а потім довільний – на вибір студента) захист. На наступних етапах навчання при виконанні були допустимі певні варіативні дії, де перші номери наносили удари, а другі – захищалися.

Одним зі складних для навчання елементів техніки для студентів вважається виконання ударів ногою. Складність цього для використання у нашому дослідженні полягала у тому, що в загальноприйнятих методиках для військово-спортивного багатоборства опис зазначеного елемента спрямований здебільшого для осіб шкільного віку, які займаються названим видом спорту або суміжними. Для студентів 17–18 років техніка виконання цього прийому є дещо іншою. Підходи до навчання та удосконалення техніки ударів ногою повинні враховувати це. Крім того студенти володіють більш розвинутими аналітичними здібностями, порівняно з особами шкільного віку (що може бути використано при поданні матеріалу) та певним чином

нижчими функціональними можливостями, адже до цього часу не проводили систематичних тренувальних занять.

Ознайомлення з цією групою технічних елементів всестильового бою відбувалося за схожим алгоритмом. Послідовність вивчення ударів була від простого до складного. Навчання техніки відбувалося з поясненням методично вірного варіанту. Пропонувалося удар ногою наносити носком ноги, ребром стопи (стопою), коліном за найкоротшим шляхом у найбільш уразливі місця. Після виконання удару, як певний техніко-тактичний прийом, пропонувалося займати вихідну стійку, яка б передбачала готовність до бою чи застосування інших технічних прийомів.

Особливостями прямого удару ногою, що були нами підкреслені у ході передачі навчального матеріалу, були такі: удар необхідно наносити повертаючи корпус справа наліво, піднімати зігнуту в колінному суглобі праву ногу, а потім, різко розгинаючи її у коліні, направляти у ціль атаквальних дій. Удари цього типу наносять носком або ж п'ятою. Наприкінці виконуваного руху таз необхідно подати дещо уперед. При навчанні студентів наголошувалося, що перед контактом кінцівки з тілом противника повинна відбуватися концентрація м'язового напруження.

Розучування на серії перших занять, присвячених вивченню техніки ударів ногою, відбувалося за допомогою виконання вправи в цілому, в повільному темпі та нижче середнього, фронтальним способом. Особливу увагу ми приділяли дотриманню та виконанню вказівок та мінімалізації травматизму серед студентів.

На етапі вдосконалення ударів ногами тренування передбачало виконання вправ, які відбувалися на місці та в русі, з багаторазовими повтореннями. Від заняття до заняття (серії занять) темп виконання вправ поступово (враховуючи індивідуальні особливості навчання студентів) підвищували.

Методичними особливостями вивчення варіантів захисту від ударів ногою були наступні. Першочергово, як і в у попередніх випадках,

проводилося ознайомлення студентів з технікою виконання цієї групи (окремих) вправ, що передбачало переважно розповідь про особливості захисту (його варіантів) від ударів ногою. Зазначалося, що техніка передбачає блокування передпліччям, гомілкою.

Наступним кроком у навчанні був показ прийомів захисту від ударів, за необхідності відбувалося додаткове пояснення техніки захисту від прямих, бокових ударів, ударів знизу-вгору (згори-вниз) тощо.

Характеристика показу особливостей захисту від удару ногою по голові демонструвалася таким чином. Студентові при виконанні вправи потрібно з відходом і присіданням захиститися від удару передпліччями рук; у подальшому підхопити рукою ногу противника знизу під гомілку чи підколінний згин; швидким рухом рукою (обома руками) підняти захоплену ногу догори, «зірвати» з опорної ноги і звалити противника на підлогу (спортивний мат).

Розучування цього технічного елемента, як й більшості попередніх, ми рекомендували проводити в парах, поступово (від заняття до заняття, від серії до серії занять) нарощувати індивідуальний темп виконання, з дотриманням основних правил безпеки, страхування та самострахування.

Вдосконалення в секційних заняттях передбачало вправи як на місці, так і в русі. При цьому частка вправ на місці була більшою в першій половині навчального року, а в русі – в другій, що зумовлено вищим рівнем підготовленості студентів до виконання відповідних засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) – всестильовий бій.

Важливим елементом закріплення навчального матеріалу з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) є участь студентів в навчальних поєдинках. Вони проводилися в парах фронтальним способом та на першому етапі реалізації програми мали певне обумовлення поєдинку: перші номери атакували, другі – захищалися; перші номери в русі у вибраний ними момент часу наносили удари руками й ногами, другі – захищалися від ударів не атакуючи, але проводячи контратакувальні дії. Для підготовки та



проведення навчальних поєдинків нами була повідомлена та використовувалася спеціальна система сигналів, зокрема після подання команди перші номери з кроком уперед наносили противнику удар рукою і ногою, другі номери відповідали.

Загальнометодичним підходом до використання спарингових поєдинків було те, що вони проходили з дозованим контактом, який поступово переходив у дозований контакт на останніх місяцях експериментального дослідження. Запровадження авторської програми сприяло тому, що студенти були фізично, технічно й психологічно готові до поєдинків за різним контактом.

Також, у межах програми були застосовані рухливі ігри, що спрямовані на засвоєння техніки основних елементів всестильового бою. В основі їхнього застосування було набуття студентами таких якостей, як спостережливість, стриманість, зосередженість, удосконалення властивостей уваги, пам'яті й таких якостей, як витримка, лідерство та організованість. Було використано такі рухливі ігри та естафети: «Бій півнів» (два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу); «Виклик номерів» (гравці сидять на гімнастичних лавах, кожному надається порядковий номер, всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання викладача, після чого повертаються до команди), «Влуч в мішень» (студенти утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика; кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч. Викладач дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника; коли м'яч зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується); «Влуч у ціль» (місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кегель. Гравців ділять на 2 команди, кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6–10 м від кегель. Усі

гравці одержують по малому м'ячу. За сигналом збивають кеглі. Варіанти гри: одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі; за одну хвилину скільки зіб'є одна команда); «Крос по колу» (на майданчику ставлять 4 стійки, щоб гравці оббігали їх; відстань між ними 15–20 м (довгі сторони) і 8–10 м (короткі). В грі приймають участь 6–8 осіб. Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2–3 гравці).

Загалом програма секційних занять з військово-спортивного багатоборства для студентів аграрних закладів вищої освіти передбачала 3 послідовних етапи: перший пов'язаний з ознайомленням (створення уявлення про прийом); другий – вивченням (формування рухової навички) та третій – тренування (удосконалення рухової навички).

У частині секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство), пов'язаного зі стрільбою, ми враховували такі особливості. Кульова стрільба належить до складнокоординаційних видів спорту. Проте вимагає тривалого статичного утримання положення тіла. За твердженнями фахівців стрільба лежачи через значну нестабільність пози вважається однією з найпростіших. Це пов'язано з малою площею опори та значно вищим розміщенням центру маси тіла відносно площини опори.

Також, виконання стрілецьких вправ пов'язане із затримкою дихання при прицілюванні та пострілі. При виконанні основних вправ затримка дихання є достатньо тривалою для відносно невідготовленої дихальної системи середньостатистичного студента-аграрія. Відповідно це висуває особливі вимоги до киснево-транспортної системи організму.

Загальними вимогами до технічних дій студентів при виконанні стрілецьких вправ (пострілу) з пневматичної гвинтівки є відтворюваність, статичність роботи м'язів ніг, тулуба і рук у момент пострілу. Саме виконання пострілу вимагає від студентів значної концентрації уваги та

тонкої міжм'язової координації рухів, вміння диференціювати величину м'язових зусиль.

При розробці змісту стрілецької частини програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) була врахована структурованість та взаємозв'язок фаз основної вправи (пострілу): позиція лежачи для стрільби з пневматичної гвинтівки; прицілювання, управління диханням та напрацювання стійкості, натискання вказівним пальцем на спусковий гачок, (керування спуском), статичне утримання зброї під час виконання пострілу.

З метою навчання елемента військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство), власне стрільби були дотримані наступні методичні положення.

При вивченні техніки стрільби з пневматичної гвинтівки положення тіла та окремих його частин підбирали з метою створення оптимальних умов для кращого керування рухами при прицілюванні та максимального дотримання стійкого положення зброї. Позиція у стрільбі є достатньо індивідуальною для кожного та повинна враховувати основні фізіологічні та антропометричні дані.

Так само у процесі секційних занять зверталася увага на такі компоненти виконання вправи: положення правої/лівої руки, що повинно забезпечувати щільне прилягання гвинтівки до тіла. Утримання правою/лівою рукою руків'я відбувається за фіксації затыльника приклада в плечі, що забезпечує фіксацію зброї; положення лівої/правої руки, оскільки це основна точка опори гвинтівки; положення голови, що забезпечує якісне виконання прицілювання.

Наступним елементом техніки виконання пострілу, на який було звернуто увагу під час навчання було власне прицілювання. Метою цього елемента є досягнення мінімального коливання мушки та виконання успішного пострілу. Важливим у навчанні було досягнення одночасного з прицілюванням натиску на спусковий гачок.

У структурі виконання пострілу більшістю фахівців вказано на потребі якісного управління диханням та напрацювання стійкості [4, 244, 263]. Під час прицілювання дихальний акт є звичайним до моменту виконання пострілу. Під час безпосереднього виконання пострілу ми намагалися студентів експериментальної групи навчати правильній затримці дихання. Тому цей результативно значимий елемент мав акценти в кількох секційних заняттях.

При ознайомленні, вивченні та удосконаленні техніки стрільби наголошувалося, що перед прицілюванням студентові необхідно виконати вдих, після нього – затримати дихання у фазі напіввидоху для створення нерухомого положення та виконати постріл. Затримка дихання у фазі напіввидоху забезпечує зниження коливань та створює відповідні умови для натиску вказівним пальцем на спусковий гачок. А уже після пострілу виконується видих затриманого повітря та продовження нормального дихального акту [4, 244, 263].

Найважливіший, з огляду на результативність пострілу, елемент – натискання на спусковий гачок, водночас є достатньо складним для виконання відносно невідготовленим контингентом студентів. При навчанні техніки цього елемента ми наголошували на необхідності керування спуском за допомогою середини нігтевої фаланги вказівного пальця. Сам елемент повинен виконуватися повільно та без смикання. Саме такий спосіб забезпечує найбільшу стабільність наведення зброї на ціль і ефективне виконання пострілу за твердженнями практиків цього виду спорту [4, 244, 263]. Ми намагалися забезпечувати утримування вказівного пальця на спусковому гачку уже під час прицілювання та надавали змогу виконувати подальші дії за умов значного зменшення коливань мушки. Після цього студент натискав на спусковий гачок. Це сприяло формуванню в студентів ефекту «дожимання» спускового гачка, що виконувалося з мінімальним застосуванням зусиль, виключно за допомогою вказівного пальця без використання інших м'язів кисті [4, 244, 263].

На наш погляд, найменше уваги студенти при виконанні пострілу звертають на необхідність утримання зброї після його виконання. Проте це є важливим елементом, адже після пострілу збереження м'язової діяльності дає змогу дозволяє контролювати та успішно завершити постріл. Тому на цю завершальну фазу були зроблені окремі акценти при організації та реалізації конкретних вправ за блоком стрільба на секційних заняттях з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство).

Щодо загальних підходів до організації секційних занять, то усі вони містили підготовчу, основну та заключну частини.

У підготовчій частині виконувалися відносно стандартизовані комплекси вправ. Комплекси 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 підготовчої частини заняття.

Основна частина, як зазначалося вище, була спрямована на виконання навчальних та освітніх завдань.

У заключній частині кожного секційного заняття (5–7 хв) у колоні студенти виконували ходьбу, вправи для розслаблення м'язів і відновлення рівномірного дихання. У заключній частині секційних занять ми, також, згідно загальних рекомендацій, запропонували вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Також у цій частині заняття застосовували ходьбу та біг помірної та малої інтенсивності, релаксаційні та дихальні вправи. Серед них типовими були такі:

- зробити глибокий вдих, затримати повітря і напружити м'язи грудної клітки. Видихнути і розслабитися, дихати спокійно 10–15 с і повторити;

- поставити обидві ступні на підлогу, підняти п'яти по можливості вище. Затриматися в такому положенні на 5–7 с, опустити п'яти на підлогу;
- обидві ступні на підлозі. Не відриваючи п'яти від підлоги, підняти вище пальці ніг, затриматися в такому положенні на 5–7 с, опустити пальці на підлогу;
- підняти максимально вгору плечі і напружити їх, затриматися в такому стані якомога довше, потім розслабитися;
- підняти прямі руки вгору, напружити їх, потім вільно опустити, розслабивши м'язи;
- зайняти зручне положення. Розслабитися, заплющити очі. Сконцентрувати увагу на диханні. Подумки порахувати кожен видих від 1 до 10, потім повторити все спочатку. Вправу виконувати 5–7 хвилин, необхідно постійно рахувати видихи;
- сісти у зручному положенні. Розслабитися і заплющити очі. За своєю командою спробувати відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керувати диханням, а дихати вільно. Рекомендувалося виконувати вправу 3–5 хвилин.

Також, як додаткові засоби в секційних заняттях, ми застосовували техніки, характерні для методу аутогенного тренування, як засобу саморегуляції психічних процесів і психо-вегетативних функцій. Це було застосовано виключно в секційних заняттях, спрямованих на удосконалення зі стрільби (як компонента військово-спортивного багатоборства за розділом двоборство). Зміст цих вправ був стандартизованим та передбачав наступне:

- 1) вправа на відчуття ваги. 3–4 рази повторювати: «Моя права рука дуже важка» та 1 раз: «Я зовсім спокійний» – по 5–6 повторень;
- 2) вправа на відчуття тепла. Спочатку необхідно викликати відчуття надмірної ваги, потім 5–6 разів сказати: «Моя права рука тепла» і 1 раз: «Я зовсім спокійний»;
- 3) управління ритмом серцевої діяльності. Необхідно в думках навчитися відчувати артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень.

Спочатку (лежачи), праву руку прикласти до лівої променевої артерії або до серця. Під лікоть підкласти «подушки». Спочатку викликати відчуття важкості та тепла. Потім 5–6 разів повторити: «Серце б'ється спокійно і рівно» і 1 раз: «Я зовсім спокійний»;

4) регуляція ритму подиху. Заздалегідь студенти виконували три перші вправи, потім 5–6 разів повторювали: «Дихаю спокійно й рівно» та 1 раз: «Я зовсім спокійний»;

5) вправа на викликання тепла в епігастральній зоні. Спершу студенти виконували перші чотири вправи, потім 5–6 разів їм необхідно було сказати: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло» та 1 раз: «Я зовсім спокійний»;

6) вправа спрямована на викликання відчуття прохолоди в ділянці чола. Спочатку представникам експериментальної групи пропонувалося виконувати перші п'ять вправ, потім 5–6 разів повторяли: «Моє чоло прохолодне» та 1 раз: «Я зовсім спокійний».

У кінці виконання вправ студентам було рекомендовано згинати та розгинати руки в ліктьовому суглобі три рази, супроводжуючи це глибоким вдихом-видихом.

Елементи аутогенного тренування також, за нашим переконанням, що співпадає з даними наукової літератури, сприяли розслабленню м'язів, концентрації або відволіканню уваги, керуванню вегетативною нервовою системою та діяльністю внутрішніх органів, досягненню стану спокою, впевненості.

Для ефективного здійснення професійної діяльності майбутнім спеціалістам аграрного сектору необхідно зосереджувати увагу на профілактиці захворювання очей. Це пояснюється тим, що їх робота тісно пов'язана, по-перше, із роботою за комп'ютером, а по-друге – з виконанням хірургічних операцій (для ветеринарної спеціальності), збереженням та розробкою сільськогосподарських культур, спостереження за їхнім розвитком за допомогою зорового контролю (для агрономічної спеціальності). Тому важливо в процесі удосконалення фізичного виховання

студентів аграрних закладів вищої освіти застосовувати засоби, що сприяють профілактиці перевтоми очей.

У процесі реалізації програми секційних занять для студентів різних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти засобами військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) як обов'язковий елемент застосовано стрільбу з пневматичної зброї. Окрім того, певною кількістю науковців доведено, що стрілецькі вправи позитивно впливають на діяльність зорового аналізатора за рахунок постійного комбінування режимів роботи та потреби зосередження зору, розподілу уваги тощо. У межах програми секційних занять з військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство), зокрема її частини пов'язаної із стрілецькими вправами та техніко-тактичною підготовкою, застосовували, окрім безпосередньо стрільби з пневматичної гвинтівки, допоміжні вправи для зняття втоми зорового аналізатора та профілактики захворювань відповідної спрямованості за методикою Шульца (Додаток К).

У межах додатково залучених нами засобів, застосовували такий стандартизований комплекс вправ для очей:

1. Вихідне положення сидячи. Закрити очі, розслабити м'язи обличчя, вільно, без напруження відкинутися до спинки стільця, руки покласти на стегна – 10–15 с.

2. Закрити очі. Виконати самомасаж надбрівних дуг і нижньої частини зіниць, роблячи пальцями легкі кругові рухи, що погладжують від носа до скронь – 20–30 с. Посидіти з закритими очима. Тривалість вправи 10–15 с.

3. Руки зігнуті перед грудьми. Кисті щільно з'єднати, схрестивши пальці. Повернути кисті пальцями вперед. Повторити 4–6 рази. Опустити руки вниз і потрясти розслабленими кистями.

4. Опустити голову на груди і випрямити, потім злегка нахилити назад. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.

5. Дивитися вдалину перед собою – 2–3 с. Перевести погляд на кінчик носа на 3–5 с. Повторити 6–8 разів.



Наведені вправи також сприяють формуванню психофізичних якостей і зниженню нервово-психічної напруги, а також є передумовами утворення прикладних навичок, які імітують різні ситуації, що можуть бути в професійній діяльності представників аграрного сектору.

Професійна діяльність аграрія потребує також значного зосередження на м'язових відчуттях. Зосередження на м'язових відчуттях знижує активацію нервової системи і м'язового апарату. Зосередженість на окремій ділянці тіла підсилює м'язову чутливість, допомагає виявляти і розслабляти мимоволі напружені м'язи.

Загальними критеріями ефективності програми визначено підвищення показників фізичної підготовленості, функціонального, психологічного та фізичного стану студентів.

## **4.2. Зміни комплексних показників профільної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти**

**4.2.1. Зміни показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти за час педагогічного експерименту.** Програма педагогічного експерименту передбачала порівняння показників тестування фізичної підготовленості юнаків, визначення фізичного стану за методикою В. Белова, функціонального стану серцево-судинної системи, вивчення динаміки змін мотивації до занять фізичною культурою та спортом, психофізіологічних особливостей.

На початку навчального року у юнаків віком 17–18 років визначали рівні фізичної підготовленості, фізичного стану, психологічні особливості.

Вихідні показники фізичного розвитку юнаків контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялися на початку експериментального дослідження.

Вплив експериментальних занять на приріст показників фізичного розвитку визначався на основі дослідження таких показників – довжини тіла, маси тіла, обхват грудної клітки (табл. 4.1)

Таблиця 4.1

**Динаміка зміни показників фізичного розвитку юнаків  
аграрного ЗВО 17–18 років протягом педагогічного експерименту**

Показники	Етапи дослідження							
	початковий		кінцевий		початковий		кінцевий	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
	КГ (n=16)				ЕГ (n=15)			
Довжина тіла, см	168,0	3,8	168,1	3,5	167,8	3,4	168,2	2,8
Маса тіла, кг	61,7	4,2	61,2	3,8	61,2	3,9	60,8	2,7
ОГК, см	83,0	3,6	83,1	3,4	82,8	3,5	83,2	2,4

Як засвідчили результати тестувань упродовж формувального педагогічного експерименту, достовірної різниці у прирості антропометричних показників у обох групах не виявлено.

На початку дослідження у показниках довжини тіла між представниками КГ та ЕГ не спостерігалось значних відмінностей ( $p > 0,05$ ).

За час педагогічного експерименту в представників КГ також не відбулося суттєвих зрушень за цими показниками. На початку педагогічного експерименту показник складав  $168,0 \pm 3,8$  см, а в кінці –  $168,1 \pm 3,5$  см. У юнаків ЕГ на початку експериментального дослідження показник складав  $167,8 \pm 3,4$  см, а наприкінці –  $168,2 \pm 2,8$  см ( $p > 0,05$  у всіх випадках).

За показниками маси тіла також не відмічається значної різниці між представниками КГ та ЕГ протягом педагогічного експерименту. В юнаків КГ на початку дослідження показник складав  $61,7 \pm 4,2$  кг та  $61,2 \pm 3,8$  кг у кінці. У представників ЕГ на початку дослідження маса тіла була  $61,2 \pm 3,9$  кг, а наприкінці –  $60,8 \pm 2,7$  кг ( $p > 0,05$  у всіх випадках).

Показники обхвату грудної клітки у обох групах також суттєво не змінилися протягом дослідження. На початку педагогічного експерименту у юнаків КГ він складав  $83,0 \pm 3,6$  см, а в ЕГ –  $82,8 \pm 3,5$  см. Наприкінці експериментального дослідження показники в представників КГ та ЕГ склали  $83,1 \pm 3,4$  см та  $83,2 \pm 2,4$  см відповідно ( $p > 0,05$  у всіх випадках).

У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту нами визначено, що студенти-аграрії мають середній рівень фізичного розвитку. У таблиці 4.2 представлено результати за індексом Кетле для представників КГ та ЕГ після формульовального педагогічного експерименту.

Таблиця 4.2

**Зміни показників фізичного розвитку юнаків аграрного ЗВО 17–18 років за індексом Кетле протягом педагогічного експерименту**

Показники	Етапи дослідження							
	початковий		кінцевий		початковий		кінцевий	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
	КГ (n=16)				ЕГ (n=15)			
Індекс Кетле, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	367,2	15,5	364,0	14,2	364,7	14,8	361,4	13,3

На початку експериментального дослідження показник для КГ склав  $367,2 \pm 15,5$   $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$ , а для ЕГ –  $367,7 \pm 14,8$   $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$ . Наприкінці педагогічного експерименту показник для юнаків КГ та ЕГ склав  $364,0 \pm 14,2$   $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$  та  $361,4 \pm 13,3$   $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$  відповідно ( $p > 0,05$  у всіх випадках).

Після запровадження авторської програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства для студентів аграрних закладів вищої освіти визначено, що юнаки обох груп як на початку педагогічного експерименту, так і по його завершенню мали середній рівень фізичного розвитку за індексом Кетле.

Динаміку зміни показників функціонального стану студентів-аграріїв протягом педагогічного експерименту представлено в табл. 4.3.

**Зміни показників функціонального стану юнаків  
аграрного ЗВО 17–18 років протягом педагогічного експерименту**

Показники	Етапи дослідження							
	початковий		кінцевий		початковий		кінцевий	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
	КГ (n=16)				ЕГ (n=15)			
ЧСС у стані спокою, уд.·хв <sup>-1</sup>	75,9	3,1	76,1	3,1	76,2	3,2	72,5*	2,7
АТ <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст.	118,4	2,5	118,1	2,32	118,5	2,4	118,3	2,1
АТ <sub>діаст.</sub> , мм.рт.ст.	74,7	5,1	74,3	4,91	74,6	5,3	74,4	4,8
ЖЄЛ, мл	4128,3	182,4	4145,2	179,1	4135,4	181,2	4452,1	161,7
							* (t <sub>розр</sub> = 2,67) ** (t <sub>розр</sub> = 2,59)	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	128,1	2,8	127,1	2,7	128,4	2,7	115,8	2,4
							* (t <sub>розр</sub> = 3,02) ** (t <sub>розр</sub> = 3,04)	
Індекс Руф'є, ум.од.	11,8	1,7	11,2	1,42	11,6	1,6	9,4	1,2
							* (t <sub>розр</sub> = 2,42) ** (t <sub>розр</sub> = 2,39)	

Примітки: \* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної та контрольної груп до, після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ).

Як бачимо за результатами формувального педагогічного експерименту в студентів КГ та ЕГ 17–18 років значних змін не відбулося в показниках систолічного та діастолічного артеріального тиску.

На початку педагогічного експерименту систолічний артеріальний тиск у студентів КГ становив  $118,4 \pm 2,5$  мм.рт.ст., а наприкінці –  $118,1 \pm 2,32$  мм.рт.ст. У представників ЕГ на початку дослідження результат становив  $118,5 \pm 2,4$  мм.рт.ст., а наприкінці –  $118,3 \pm 2,1$  мм.рт.ст.

Діастолічний артеріальний тиск на початку педагогічного експерименту становив у юнаків КГ  $74,7 \pm 5,14$  мм.рт. ст., ЕГ –  $74,6 \pm 5,27$  мм.рт. ст. Наприкінці дослідження у студентів КГ та ЕГ показник склав  $74,3 \pm 4,91$  мм.рт.ст. та  $74,4 \pm 4,87$  мм.рт.ст. відповідно.

Варто зазначити, що під впливом авторської програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства для студентів аграрних закладів вищої освіти достовірні відмінності у представників ЕГ порівняно з КГ ( $p \leq 0,05$ ) відбулися у таких показниках: ЧСС у стані спокою, ЖЄЛ, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, індекс Руф'є.

У показнику ЧСС у стані спокою приріст у юнаків ЕГ склав 4,84%, тоді як у КГ – 0,25%, оскільки на початку педагогічного експерименту в КГ показник складав  $75,91 \pm 3,19$  уд.·хв<sup>-1</sup>, а в кінці –  $76,1 \pm 3,1$  уд.·хв<sup>-1</sup>. У юнаків ЕГ показник змінився з  $76,2 \pm 3,2$  уд.·хв<sup>-1</sup> на початку дослідження до  $72,51 \pm 2,7$  уд.·хв<sup>-1</sup> по його завершенню.

У показниках ЖЄЛ, як ми зазначали, також відбулися достовірні зміни у представників ЕГ у порівнянні з КГ при  $p \leq 0,05$ . Так, протягом педагогічного експерименту в юнаків КГ показник покращився з  $4128,3 \pm 182,4$  мл до  $4145,2 \pm 179,1$  мл (приріст склав 0,4%). Натомість у юнаків ЕГ показник покращився на 7,65% з  $4135,4 \pm 181,2$  мл на початку дослідження до  $4452,1 \pm 161,7$  мл після його завершення.

При достовірності різниці  $p < 0,05$  між показниками в часі відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с до та після педагогічного експерименту значне покращення відбулося в юнаків ЕГ в порівнянні з КГ (приріст склав 0,7% та 9,81%). Таку значну відмінність спостерігаємо тому, що на початку дослідження у представників КГ показник становив  $128,1 \pm 2,82$  с, а в ЕГ –

128,4±2,74. Тоді як у кінці дослідження у юнаків КГ показник склав 127,1±2,7 с, а в ЕГ – 115,8±2,41 с.

Значні відмінності наприкінці педагогічного експерименту між представниками обох груп відбулися й у показниках індексу Руф'є. На початку дослідження у юнаків КГ від складав 118±1,7 ум.од., а в кінці – 11,2±1,42 ум.од. (приріст склав 5,08%). У юнаків ЕГ результат покращився від 11,6±1,62 ум.од. до 9,4±1,25 ум.од., що в прирості склало 23,4%.

Авторська програма секційних занять із військово-спортивного багатоборства для студентів аграрних закладів вищої освіти доводить свою ефективність, що забезпечується більш високим рівнем функціонального стану юнаків експериментальної групи 17–18 років протягом дослідження.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту нами було визначено, що юнаки 17–18 років студентів аграрних закладів вищої освіти мають середній рівень фізичного стану за методикою В. Белова.

Результати після запровадження формувального педагогічного експерименту представлені в таблиці 4.4.

Як бачимо з таблиці на початку педагогічного експерименту представники КГ за показником частота серцевих скорочень у стані спокою із результатом 75,91±3,19 уд.·хв<sup>-1</sup> мали 3 бали, а в кінці – 2 бали із результатом 76,1±3,1 уд.·хв<sup>-1</sup> (див.табл.4.4).

У юнаків ЕГ показник змінився з 76,2±3,2 уд.·хв<sup>-1</sup> на початку дослідження до 72,51±2,7 уд.·хв<sup>-1</sup> після його завершення, що дозволило в кінці педагогічного експерименту надати їм 3 бали (тоді як спочатку було 2 бали).

Бачимо достовірну відмінність представників ЕГ у порівнянні з КГ у цьому показнику після завершення формувального педагогічного експерименту (при  $p < 0,05$ ;  $t_{розр} = 2,24$ ).

**Зміни показників фізичного стану студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за методикою В. Белова, бали**

Показники	Етапи дослідження			
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
	середній бал	середній бал	середній бал	середній бал
	КГ (n=16)		ЕГ (n=15)	
1	2	3	4	5
ЧСС <sub>сп</sub> за 1 хв, уд·хв <sup>-1</sup>	3	2	2	3***
АТ <sub>сп</sub> , мм.рт.ст.	6	6	6	6
ЖЄЛ на масу тіла, (мг·кг <sup>-1</sup> )	2	2	2	2
Стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше	1	2***	1	2*
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	3	3	3	4*
Стрибок у довжину з місця	1	1	1	1
Підтягування на перекладині	2	3***	2	5***
Кількість простудних захворювань протягом року	3	3	3	5***
Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів	7	7	7	7

Примітки: \* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ;  $n=15$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної ( $n=15$ ) та контрольної ( $n=16$ ) груп до, після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ); \*\*\* – достовірність різниці між показниками студентів контрольної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,04$ ;  $n=16$ ).

За показниками артеріального тиску та ЖЄЛ як до педагогічного експерименту, так і після його завершення юнаки КГ та ЕГ мали по 2 бали (детальніше попередній підрозділ дисертаційного дослідження,  $p > 0,05$ ).

За результатами проведеного педагогічного експерименту в показнику «Стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше» як у юнаків КГ, так і в ЕГ, маємо позитивну динаміку його покращення (в обох випадках  $p \leq 0,05$ ).

За результатами тесту «Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с» на початку дослідження юнаки КГ та ЕГ мали по 3 бали ( $p > 0,05$ ). Проте уже в кінці педагогічного експерименту сформувалася достовірна різниця ( $p \leq 0,05$ ,  $t_{\text{розр}} = 2,41$ ), тобто ЕГ мала 4 бали, тоді як КГ – 3 бали.

За результатами виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» представники КГ та ЕГ протягом усього педагогічного експерименту мали 1 бал ( $p > 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 0,77$ ).

Спостерігаємо достовірну різницю після педагогічного експерименту у юнаків КГ та ЕГ ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 4,06$ ) у показниках тесту «Підтягування на перекладині». Так, на початку педагогічного експерименту обидві групи мали по 2 бали. Варто наголосити, що на кінець педагогічного експерименту юнаки КГ отримали 3 бали, а ЕГ – 5 балів. Протягом педагогічного експерименту даний показник достовірно покращився в обох групах ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр КГ}} = 2,21$ ,  $t_{\text{розр ЕГ}} = 3,97$ ).



Також на кінець формувального педагогічного експерименту спостерігаємо достовірну різницю між представниками КГ та ЕГ у показнику «Кількість простудних захворювань протягом року». На початку дослідження юнаки обох груп мали по 3 бали, а наприкінці при достовірній різниці  $p \leq 0,05$  юнаки ЕГ отримали 5 балів ( $t_{розр} = 3,19$ ). Це засвідчує, що під впливом авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти рівень їх здоров'я суттєво підвищився.

За показником «Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів» студенти КГ та ЕГ протягом педагогічного експерименту мали по 7 балів. Це означає, що серед учасників дослідження не було студентів, які мають такі захворювання.

Узагальнені дані стосовно рівнів фізичного стану студентів КГ та ЕГ представлено в табл. 4.5.

*Таблиця 4.5*

**Рівні фізичного стану юнаків віком 17–18 років студентів аграрних закладів вищої освіти за методикою В. Белова**

Методика В. Белова	Етапи дослідження			
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
	КГ (n=16)		ЕГ (n=15)	
Рівень фізичного стану / бал	Середній / 3,1	Середній / 3,2	Середній / 3,0	Середній / 3,8 *, **

Примітки: \* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{табл} = 2,05$ ;  $n=15$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної ( $n=15$ ) та контрольної ( $n=16$ ) груп до, після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{табл} = 2,05$ ).

Як бачимо на початку та в кінці педагогічного експерименту представники обох груп мали середній рівень фізичного стану (КГ – 3,1 бал, ЕГ – 3,0 бали на початку). Варто зазначити, що в кінці дослідження у

представників КГ показник склав 3,2 бали, а в ЕГ – 3,8 балів. Приріст КГ становить 3,2%, а ЕГ – 26,6%. Результат ЕГ у порівнянні з КГ є кращим на 23,4% ( $p \leq 0,05$ ,  $t_{розр} = 2,19$ ).

Узагальнені дані стосовно експрес-оцінки фізичного стану представників КГ та ЕГ подано в табл. 4.6.

*Таблиця 4.6*

**Експрес-оцінка рівня фізичного стану юнаків віком 17–18 років  
за методикою В. Белова**

Рівні фізичного стану	Етапи дослідження			
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
	КГ (n=16)		ЕГ (n=15)	
Дуже низький	3	2	2	1
Низький	4	3	3	1
Середній	9	9	10	11
Високий	–	–	–	2
Дуже високий	–	–	–	–

Можна констатувати, що на початку дослідження дуже низький рівень фізичного стану мали 3 юнаки КГ та 2 – ЕГ, низький рівень фізичного стану мали 4 юнаків КГ та 3 – ЕГ, середній рівень фізичного стану мали 9 представників КГ та 10 – ЕГ.

Студентів із високим та дуже високим рівнем фізичного стану за методикою В. Белова до педагогічного експерименту виявлено не було.

Після експериментального дослідження до дуже низького рівня фізичного стану було віднесено двох юнаків КГ та одного – ЕГ, до низького рівня – трьох представників КГ та одного – ЕГ, до середнього рівня – 9 юнаків КГ та ЕГ. Серед студентів ЕГ та КГ не було виявлено юнаків із дуже високим рівнем фізичного стану на кінець педагогічного експерименту. Натомість два студенти ЕГ за рівнем готовності було віднесено до високого рівня фізичного стану.

Визначення змін показників фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом педагогічного експерименту вказало на наступне (табл. 4.7.)

Таблиця 4.7

**Зміни показників фізичної підготовленості студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти протягом педагогічного експерименту**

Тест	Етапи дослідження									
	початковий		кінцевий		приріст, %	початковий		кінцевий		приріст, %
	показник	бал	показник	бал		показник	бал	показник	бал	
	КГ (n=16)					ЕГ (n=15)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Рівновага «фламінго», кількість спроб	13,1	7	9,2 ***	9	44,4	12,6	7	7,4 *. **	11	71,4
2. Час руху верхніх кінцівок, с	12,9	7	11,5	8	12,2	12,6	7	10,4 *	11	21,1
3. Стрибок у довжину з місця, см	158,7	7	164,5	7	3,6	159,1	7	178,9 *	9	12,4
4. Вихід у положення сид, кількість разів за 30 с	17,2	7	17,8	7	3,5	17,4	7	19,1 *	9	9,8
5. Вис на зігнутих руках, с	8,2	8	8,8	8	7,3	8,4	7	9,2 *	9	9,5
6. «Човниковий» біг 5x10 м, с	14,2	11	13,1 ***	11	8,4	14,4	11	12,4 *	14	16,1
7. Стрибок у висоту з місця, см	26,7	7	27,8	7	4,1	26,4	7	28,1 *	8	6,4
8. Динамометрія кисті, кг	27,4	8	28,7	8	4,7	27,8	8	30,5 *	9	9,7
9. Біг 3000 м, хв	17,8	11	16,9	13	5,3	17,4	11	16,5	13	5,4

Примітки: \* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$

( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ;  $n=15$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної ( $n=15$ ) та контрольної ( $n=16$ ) груп до, після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ); \*\*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,04$ ;  $n=16$ ).

За результатами тесту «Рівновага «Фламінго» на початку педагогічного експерименту в студентів КГ показник складав 13 спроб (7 балів), а в ЕГ – 12 (7 балів). Це дало можливість віднести їх до нижчого за середній рівень фізичної підготовленості. В кінці дослідження студенти КГ зробили 9 спроб (9 балів), а ЕГ – 7 (11 балів), що дало змогу віднести представників обох груп в кінці педагогічного експерименту до середнього рівня фізичної підготовленості. Зазначимо, що на початку дослідження достовірних відмінностей між представниками обох груп за результатами цього тесту не було ( $p > 0,05$ ). Після вичерпання часу педагогічного експерименту в обох групах також достовірно покращилися показники ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розрКГ}} = 3,27$ ;  $t_{\text{розрЕГ}} = 4,19$ ), водночас студентам ЕГ вдалося досягнути достовірно вищого рівня підготовленості порівняно із студентами КГ за цим тестом ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 2,09$ ).

За тестом «Час руху верхніх кінцівок» на початку експериментального дослідження студенти КГ отримали результат 12,9 с (7 балів), а в кінці – 11,5 с (8 балів),  $p > 0,05$ . Це засвідчує, що як на початку дослідження, так і в кінці юнаки КГ мали нижчий за середній рівень фізичної підготовленості за даним тестом. У юнаків ЕГ маємо достовірну різницю в показниках до та після педагогічного експерименту за даним тестом ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 2,70$ ). На початку дослідження час руху верхніх кінцівок в ЕГ складав 12,6 с (7 балів), а в кінці – 10,4 с (11 балів). Приріст склав 21,15%. Це дало змогу представників ЕГ на початку педагогічного експерименту за даним тестом віднести до нижчого за середній рівень, а в кінці – до середнього рівня фізичної підготовленості. Також можна стверджувати, що зміни, які

відбулися у рівні підготовленості студентів КГ і ЕГ не дали можливості отримати жодній з груп достовірної переваги на початку чи у кінці педагогічного експерименту. В обох випадках критичні значення були нижчими за табличні, тобто  $p > 0,05$ .

За результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» у представників КГ на початку дослідження отримали показник 158,7 см, а в кінці – 164,5 см, що дозволило як на початку, так і в кінці педагогічного експерименту віднести їх за даним тестом до нижчого за середній рівень фізичної підготовленості ( $p > 0,05$ ). У студентів ЕГ бачимо достовірну різницю до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{розр}} = 3,01$ ), оскільки на початку дослідження їх результат склав 159,1 см (7 балів), а в кінці – 178,9 см (9 балів), приріст склав 12,44%. Це дало змогу юнаків ЕГ на початку дослідження віднести до нижчого за середній, а в кінці – до середнього рівня фізичної підготовленості за даним тестом. Разом з тим, отримана перевага на внутрішньогруповому рівні студентами ЕГ не вилилася у перевагу на міжгруповому рівні, де в кінці педагогічного експерименту спостерігається певна перевага представників саме ЕГ, але вона не є достовірною ( $p > 0,05$ ).

Результати тесту «Вихід у положення сід» у студентів КГ до та після педагогічного експерименту суттєво не відрізнялися. Так, на початку дослідження показник склав 17,2 рази (7 балів), а в кінці – 17,8 разів (7 балів), що засвідчує нижчий за середній рівень фізичної підготовленості студентів КГ протягом педагогічного експерименту. В юнаків ЕГ навпаки спостерігаємо достовірну різницю ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 2,49$ ) в показниках даного тесту протягом експериментального дослідження. Так, на початку педагогічного експерименту показник ЕГ склав 17,4 рази (7 балів), а в кінці – 19,1 раз (9 балів). Приріст склав 9,77%. На початку педагогічного експерименту студенти ЕГ мали нижчий за середній, а в кінці – середній рівень фізичної підготовленості за названим тестом.

У результатах тесту «Вис на зігнутих руках» також маємо достовірну різницю між представниками КГ та ЕГ протягом педагогічного

експерименту. Так, студенти КГ як на початку, так і в кінці дослідження мали нижчий за середній рівень фізичної підготовленості у цьому тесті – 8,2 с (8 балів) на початку педагогічного експерименту та 8,8 с (7 балів) у кінці ( $p > 0,05$ ). У юнаків ЕГ виявлена достовірна різниця  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{розр}} = 2,93$ ). Так, на початку дослідження вони мали нижчий за середній рівень фізичної підготовленості (8,4 с, 7 балів), а в кінці – середній рівень фізичної підготовленості (9,2 с, 9 балів).

Достовірну різницю  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{розрКГ}} = 2,26$ ;  $t_{\text{розрЕГ}} = 4,52$ ) спостерігаємо і в результатах тесту «Човниковий» біг 5x10 м» для представників обох груп протягом педагогічного експерименту. Так, на початку дослідження студенти КГ мали результат 14,2 с (11 балів), а в кінці – 13,1 с (11 балів), що засвідчує середній рівень фізичної підготовленості юнаків КГ протягом педагогічного експерименту за даним тестом. У юнаків ЕГ на початку дослідження показник склав 14,4 с (11 балів), а в кінці – 12,4 с (14 балів), що вказує на те, що на початку дослідження представники ЕГ були віднесені до середнього, а в кінці – до вищого за середній рівень фізичної підготовленості за даним тестом.

За результатами тесту «Стрибок у висоту з місця» студенти обох груп протягом педагогічного експерименту були віднесені до нижчого за середній рівень фізичної підготовленості (7 балів). У КГ на початку дослідження показник склав 26,7 см, а в ЕГ – 26,4 см. Наприкінці експериментального дослідження результат КГ склав 27,8 см, а ЕГ – 28,1 см. Це засвідчило лише одну достовірну відмінність показників, а саме між початковими та кінцевими даними студентів ЕГ на рівні  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{розр}} = 2,13$ ).

Показники обох груп протягом педагогічного експерименту дещо відрізнялися протягом педагогічного експерименту в тесті «Динамометрія кисті» На початку дослідження у представників КГ показник склав 27,4 кг (8 балів), а в кінці – 28,7 кг (8 балів), що засвідчує нижчий за середній рівень фізичної підготовленості. У студентів даний показник достовірно покращився ( $p \leq 0,05$ ;  $t_{\text{розр}} = 2,36$ ), оскільки на початку дослідження результат

склав 27,8 кг (8 балів), а в кінці – 30,5 кг (9 балів). Тобто, на початку педагогічного експерименту юнаки ЕГ були віднесені до нижчого за середній, а в кінці – до середнього рівня фізичної підготовленості за даним тестом.

За результатами тесту «Біг 3000 м» студенти КГ та ЕГ мали середній рівень фізичної підготовленості (по 11 балів на початку та по 13 балів у кінці дослідження). На початку педагогічного експерименту показник КГ склав 17,8 хв, а в ЕГ – 17,4 хв. У кінці дослідження юнаки КГ отримали результат 16,9 хв, а ЕГ – 16,5 хв. Отримані результати за цим тестом вказали на відсутність достовірних відмінностей між усіма групами показників ( $p > 0,05$ )

Динаміку зміни рівнів фізичної підготовленості представників КГ та ЕГ за 9 тестами протягом педагогічного експерименту наведено в табл. 4.8.

Таблиця 4.8

**Зміна узагальненого рівня фізичної підготовленості студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти за 9 тестами за час педагогічного експерименту**

Групи		Бал	Рівень фізичної підготовленості
1		2	3
КГ (n=16)	до ПЕ	73	Нижчий за середній
	після ПЕ	77	Нижчий за середній
ЕГ (n=15)	до ПЕ	72	Нижчий за середній
	після ПЕ	92	Середній

Примітки: \* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ;  $n=15$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками студентів експериментальної ( $n=15$ ) та контрольної ( $n=16$ ) груп до, після педагогічного експерименту при  $p \leq 0,05$  ( $t_{\text{табл}} = 2,05$ ); ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПЕ – педагогічний експеримент.

Як бачимо, як на початку педагогічного експерименту, так і в кінці студенти КГ мали нижчий за середній рівень фізичної підготовленості (73 та 77 балів відповідно). Студенти ЕГ на початку педагогічного експерименту були віднесені до нижчого за середній рівень фізичної підготовленості (72 бали), а в кінці – до середнього (92 бали) при достовірності різниці при  $p \leq 0,05$ ,  $t_{\text{розр}} = 4,51$ .

Під впливом авторської програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства у студентів ЕГ достовірне покращення відзначено в показниках тестів на рівновагу, швидкість, вибухову силу, силову та загальну витривалість і статичну силу. Це також відображено в вищій ефективності запропонованих нами засобів у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти, порівняно із загальними підходами та засобами фізичної підготовки студентської молоді.

**4.2.2. Зміни в психологічній готовності студентів аграрних закладів вищої освіти за час педагогічного експерименту.** Характеризуючи інтереси та мотиви студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом після запровадження формувального педагогічного експерименту (табл. 4.9) варто зазначити, що найбільш вагомим для представників обох груп на початку педагогічного експерименту був мотив «Прагнення уникнути неприємностей з боку викладача» – для 31,25% юнаків КГ та 26,7% ЕГ.

У кінці експериментального дослідження для 18,75% студентів вищеназваний мотив був значимим, тоді як в ЕГ не виявилось таких юнаків.

Серед одних із провідних мотивів на початку дослідження для КГ та ЕГ стало спілкування з друзями в процесі занять фізичною культурою та спортом. У кінці дослідження серед студентів ЕГ таких студентів не виявлено, а в КГ показник зменшився на 12,5%.

Бажання удосконалити форму тіла на початку педагогічного експерименту виявили 12,5% юнаків КГ та 13,2% – ЕГ. Варто зазначити, що в кінці дослідження названий мотив став більш значущим для представників



ЕГ – 26,7%, тоді як в КГ, не дивлячись на те, що він також став одним із провідних – на 7,95% таких юнаків було менше.

Таблиця 4.9

**Інтереси та мотиви юнаків студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років до занять фізичною культурою та спортом за період дослідження, %**

Мотиви	Групи					
	КГ (n=16)			ЕГ (n=15)		
	Етапи дослідження					
	початковий	кінцевий	приріст	початковий	кінцевий	приріст
Удосконалення форми тіла	12,5	18,75	6,25	13,2	26,7	13,5
Поліпшення стану здоров'я	6,25	12,5	6,25	6,7	20,0	13,3
Спілкування з друзями	25	12,5	-12,5	20,0	–	0
Повага серед однокурсників	12,5	12,5	0	20,0	–	0
Прагнення уникнути неприємностей з боку викладача	31,25	18,75	-12,5	26,7	–	0
Активний відпочинок, розваги	–	–	–	–	6,6	6,6
Цікавість	6,25	12,5	6,25	6,7	26,7	20
Підвищення рівня рухової активності	6,25	12,5	6,25	6,7	20,0	13,3

Одним із найменш значимих на констатувальному етапі педагогічного експерименту для студентів обох груп був мотив «Поліпшення стану здоров'я» – для 6,25% юнаків КГ та 6,7% – ЕГ.

Наголосимо, що в кінці педагогічного експерименту для 12,5% студентів КГ цей мотив став значимим (приріст складає 6,25%), а для 20% юнаків ЕГ названий мотив став одним із провідних (приріст – 13,3%).

Щодо мотиву «Повага серед однокурсників» для 12,5% студентів КГ його значимість протягом педагогічного експерименту не змінилася. Проте, якщо на початку дослідження для 20% юнаків ЕГ він був одним із провідних, то в кінці таких не виявилось, що свідчить про те, що більш вагомими для них стали мотиви, що передбачають заняття фізичною культурою та спортом.

На кінець дослідження виявлено 6,6% студентів ЕГ, для яких важливим мотивом до занять фізичним вихованням став «Активний відпочинок, розваги», тоді як на початку дослідження таких студентів не було виявлено.

Бажання юнаків КГ займатися фізичним вихованням протягом педагогічного експерименту зросло з 6,25% до 12,5%. Тоді, як для представників ЕГ названий мотив наприкінці дослідження став одним із вагомих (6,7% юнаків на початку та 26,7% у кінці). Приріст для студентів ЕГ склав 20%.

Мотив «Підвищення рухової активності» на початку педагогічного експерименту був однаково значущим для 6,25% та 6,7% представників КГ та ЕГ відповідно. На кінець дослідження 20% юнаків позначили його для себе як один із найбільш значимих у процесі занять фізичним вихованням.

Динаміку зміни термінальних цінностей студентів аграрних закладів вищої освіти за методикою М. Рокича представлено в таблиці 4.10.

Як бачимо з таблиці на початку педагогічного експерименту для студентів КГ найбільш вагомими термінальними цінностями стали такі: активне життя, наявність друзів, свобода, визнання та здоров'я (1–6 ранг), а найменш значимими – щасливе сімейне життя, пізнання, творчість, впевненість та краса природи і мистецтва (14–18 ранг).

Для юнаків ЕГ на початку педагогічного експерименту важливими термінальними цінностями стали: активне життя, матеріально забезпечене життя, наявність друзів, продуктивне життя, свобода та цікава робота (1–6 ранг), а найменш значимими – творчість, щасливе сімейне життя, задоволення, творчість та краса природи і мистецтва.

**Динаміка зміни значимості термінальних цінностей для студентів  
віком 17–18 років студентів аграрних закладів вищої освіти за  
методикою М. Рокича протягом педагогічного експерименту (n=31)**

Термінальні цінності	Етапи дослідження			
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
	ранг	ранг	ранг	ранг
	КГ (n=16)		ЕГ (n=15)	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Активне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	1	1	1	1
Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду)	12	4	13	7
Здоров'я (фізичне і психічне)	6	6	7	2
Цікава робота	8	3	6	6
Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	18	18	18	18
Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	2	12	11	11
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем)	7	11	2	12
Наявність хороших і вірних друзів	3	2	3	3
Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег)	5	9	12	13
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	15	13	17	14
Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	11	5	4	8

<i>I</i>	2	3	4	5
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	9	8	8	4
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	4	7	5	9
Щасливе сімейне життя	14	14	15	15
Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього людства)	13	10	10	5
Творчість (можливість займатися творчістю)	16	17	14	17
Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	17	15	9	10
Задоволення (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги)	10	16	16	16

Для студентів КГ найбільш значимими на початку експериментального дослідження були конкретні, активні цінності та особистого життя, міжособистісних стосунків, а для ЕГ – конкретні, абстрактні, активні, цінності особистого життя та професійної самореалізації.

У кінці педагогічного експерименту для студентів КГ найбільш вагомими стали такі цінності: активне життя, наявність друзів, цікава робота, життєва мудрість, продуктивне життя та здоров'я (1–6 ранг). Тобто, активні, абстрактні та цінності особистого життя й професійної самореалізації. Для представників ЕГ найбільш вагомими наприкінці дослідження стали такі цінності: активне життя, здоров'я, наявність друзів, розвиток, щастя інших та цікава робота (1–6 ранг). Названі цінності є активними, конкретними, особистого життя та професійної самореалізації.

Найменш значимими для юнаків КГ стали такі цінності: пізнання, щасливе сімейне життя, задоволення, творчість, краса природи і мистецтва (13–18 ранг). Названі цінності є індивідуальними та пасивними. Для юнаків ЕГ найменш вагомими стали такі термінальні цінності: визнання, пізнання, щасливе сімейне життя, задоволення, творчість, краса природи та мистецтва. Як і у представників КГ, так і у ЕГ наприкінці педагогічного експерименту найменшу значущість склали індивідуальні та пасивні цінності.

Результати наших досліджень стосовно динаміки зміни значимості інструментальних цінностей для студентів КГ та ЕГ протягом педагогічного експерименту представлено в табл. 4.11.

Таблиця 4.11

**Динаміка зміни значимості інструментальних цінностей для студентів віком 17–18 років студентів аграрних закладів вищої освіти за методикою М. Рокича протягом педагогічного експерименту**

Інструментальні цінності	Етапи дослідження			
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
	ранг	ранг	ранг	ранг
	КГ (n=16)		ЕГ (n=15)	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Акуратність (охайність, вміння утримувати речі у чистоті, чіткість у веденні справ)	2	2	2	2
Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору)	5	16	14	11
Вихованість (гарні манери, вміння вести себе у відповідності з нормами культури поведінки)	1	1	1	1
Високі запити (високі вимоги до життя і високі прагнення)	17	3	18	17
Старанність (дисциплінованість)	12	8	3	12
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	3	13	5	10
Непримиренність до недоліків у собі та інших	16	10	8	9
Освіченість (широта знань, високий культурний рівень)	18	9	17	13
Відповідальність (уміння дотримувати своє слово)	9	14	10	3
Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	10	12	4	16

1	2	3	4	5
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	4	4	13	8
Сміливість у відстоюванні своєї думки	8	18	6	4
Чуйність	6	5	9	14
Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	13	7	7	15
Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	7	15	11	7
Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	14	6	15	5
Чесність (правдивість, щирість)	11	11	13	6
Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	15	17	16	18

За нашими результатами на початку експериментального дослідження для представників КГ та ЕГ найбільш вагомими стали такі інструментальні цінності: вихованість, акуратність (1–2 ранг). Вони є цінностями міжособистісних стосунків.

Також для юнаків КГ значимими були такі цінності: незалежність, самоконтроль, життєрадісність та чуйність (3–6 ранг). Це інтелектуальні, альтруїстичні цінності, а також самоствердження, безпосередньо-емоційного сприйняття.

Найменш значимими для представників КГ стали такі цінності: терплячість, тверда воля, ефективність у справах, непримиренність, високі запити та освіченість (13–18 ранг). Це індивідуальні, етичні, індивідуальні цінності, прийняття інших, професійної самореалізації,

Для юнаків ЕГ вагомими на початковому етапі педагогічного експерименту стали також такі цінності: старанність, раціоналізм, незалежність та сміливість (3–6 ранг). Це цінності професійної самореалізації та самоствердження. До найменш значимих представники ЕГ на початку педагогічного експерименту для себе визначили такі цінності: освіченість, життєрадісність, терпимість, тверда воля, високі запити (13–18 ранг). Це індивідуальні, інтелектуальні цінності, безпосередньо-емоційного сприйняття та прийняття інших. У кінці дослідження студенти КГ та ЕГ, як і на його початку, найбільш вагомими визначили для себе такі інструментальні міжособистісні цінності як вихованість та акуратність.

Також значущими (3–5 ранг) для себе юнаки КГ визначили такі цінності – високі запити, самоконтроль, чуйність. Це індивідуальні, інтелектуальні та альтруїстичні цінності. Найменш вагомими (13–18 ранг) наприкінці дослідження студенти КГ визначили для себе такі цінності: незалежність, відповідальність, широта поглядів, життєрадісність, ефективність у справах, сміливість. Це альтруїстичні та цінності самоствердження, професійної самореалізації, безпосередньо-емоційного сприйняття.

Для представників ЕГ наприкінці дослідження, крім названих вище, великого значення склали такі цінності: відповідальність, сміливість та тверда воля. Це індивідуальні та цінності професійної самореалізації, самоствердження.

Найменш значимими для студентів ЕГ в кінці дослідження стали такі цінності: освіченість, чуйність, раціоналізм, високі запити й ефективність у справах (13–18 ранг). Це індивідуальні, інтелектуальні, альтруїстичні та цінності професійної самореалізації. Динаміка показників рівня концентрації уваги та короткочасної пам'яті юнаків КГ та ЕГ представлені в табл. 4.12 та 4.13.

**Динаміка показників рівня концентрації уваги юнаків студентів  
аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за період дослідження, %**

Рівень концентрації уваги	ГРУПИ					
	КГ (n=16)			ЕГ (n=15)		
	Етапи дослідження					
	початковий	кінцевий	приріст	початковий	кінцевий	приріст
Дуже низький рівень	0	0	0	0	0	0
Низький рівень	6,3	0	-6,3	6,8	0	-6,8
Нижчий від середнього рівень	18,7	6,3	-12,4	13,3	6,8	-6,5
Середній рівень	18,7	25,1	6,3	26,6	46,6	20
Вищий від середнього рівень	31,2	43,6	12,4	20	13,3	-6,7
Високий рівень	25,1	18,7	-6,3	33,3	20	-13,3
Дуже високий рівень	0	6,3	6,3	0	13,3	13,3

На початку дослідження вихідний рівень аналізованих показників у юнаків контрольної та експериментальної груп суттєво не відрізнявся.

За період дослідження в студентів ЕГ рівень концентрації уваги зріс, як і в КГ.

На кінець педагогічного експерименту, як і на початку, не виявилось студентів обох груп із дуже низьким рівнем концентрації уваги.

За проведеними дослідженнями можна зробити висновок, що в ЕГ на 6,8 % зменшилася кількість юнаків, які мали низький рівень концентрації уваги, а в студентів КГ – на 6,3 %.

Також у юнаків ЕГ на 6,8 % зменшилася кількість осіб із нижчим від середнього рівнем концентрації уваги (в КГ – на 12,4 %), на 20,0 %



збільшилася кількість осіб ЕГ із середнім рівнем концентрації уваги (в КГ – на 6,3 %), на 6,7% зменшилася частка осіб з вищим від середнього рівнем концентрації уваги (на 12,4 % у студентів КГ). На 13,3 % збільшилася кількість осіб із високим рівнем концентрації у ЕГ (на 18,7% у КГ). Збільшилася також кількість осіб із дуже високим рівнем концентрації уваги у представників обох груп – у ЕГ на 13,3%, а у КГ на 6,3%.

Динаміка показників рівня короткочасної пам'яті студентів ЕГ та КГ представлена в табл. 4.13.

Таблиця 4.13

**Динаміка показників рівня короткочасної пам'яті юнаків студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за період дослідження, %**

Рівень короткочасної пам'яті	ГРУПИ					
	КГ (n=16)			ЕГ (n=15)		
	Етапи дослідження					
	початковий	кінцевий	приріст	початковий	кінцевий	приріст
Низький	12,4	6,3	-6,1	13,3	0	13,3
Середній	65,2	37,4	-25,1	53,3	20	33,4
Високий	25,1	50	24,9	33,4	60	26,6
Дуже високий	0	6,3	6,3	0	20	20

Це дає змогу зробити висновок, що у представників ЕГ показники значно покращилися на відміну від юнаків КГ.

Частка осіб, які мали низький рівень короткочасної пам'яті зменшилася на 13,3 % (у КГ – на 6,1 %), а які мали середній рівень – на 33,4 % (у КГ – на 25,1 %).

Натомість збільшилася кількість осіб ЕГ, що мали високий рівень короткочасної пам'яті з 33,4 % до 60 % (на 26,6 %) та дуже високий рівень – до 20 %. У представників КГ показники збільшилися на 24,9% та 6,3 % відповідно.

Динаміку показників оцінювання довільної уваги за методикою «Розставлення чисел» та вибірковості уваги за тестом Мюнстерберга протягом педагогічного експерименту представлено в табл. 4.14.

**Динаміка показників оцінювання довільної уваги та вибірковості уваги юнаків студентів аграрних закладів вищої освіти 17–18 років за період дослідження, %**

Методика	ГРУПИ					
	КГ (n=16)			ЕГ (n=15)		
	Етапи дослідження					
	початковий	кінцевий	приріст	початковий	кінцевий	приріст
Оцінювання довільної уваги (методика «Розставляння чисел»)	15,1 ±0,6	17,3 ±0,4	2,21	14,8 ±0,6	23,8 ±0,3	9,02
Оцінювання вибірковості уваги (тест Мюнстерберга)	19,8 ±0,6	21,2 ±0,4	1,33	20,1 ±0,4	25,8 ±0,1	5,68

На початку дослідження за методикою «Розставляння чисел» у представників ЕГ показник складав  $14,78 \pm 0,61$  ум.од., а у КГ –  $15,1 \pm 0,59$  ум.од.

На кінець педагогічного експерименту в студентів ЕГ показник покращився на 9,02% тоді як у КГ – на 2,21%, оскільки наприкінці показник ЕГ склав  $23,8 \pm 0,27$  ум.од., а в КГ –  $17,31 \pm 0,47$  ум.од.

За тестом Мюнстерберга наприкінці дослідження юнаки ЕГ покращили свій результат з  $20,15 \pm 0,47$  ум.од. до  $25,8 \pm 0,11$  ум.од., тоді як у юнаків КГ результат був дещо гіршим і покращився з  $19,89 \pm 0,57$  ум.од. до  $21,22 \pm 0,42$  ум.од. Результат ЕГ у даному тесті покращився на 5,68%, а в КГ – на 1,33%.

Засвідчуємо більш позитивну динаміку зміни ціннісних орієнтацій та показників психофізіологічного стану студентів-аграріїв ЕГ на відміну від КГ протягом педагогічного експерименту під впливом авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством.

## Висновки до розділу

1. Проведені експериментальні дослідження та запровадження в навчальний процес студентів аграрних закладів вищої освіти програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства, яка враховує індивідуально-типологічні особливості юнаків 17–18 років, показали ефективність запроваджуваної технології фізичного виховання юнаків визначеного вікового періоду.

2. Завданнями авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних закладів вищої освіти є:

- планування раціональної організації секційних занять із військово-спортивного багатоборства та самостійної діяльності студентів;
- підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості, психофізіологічних показників студентів;
- формування позитивної мотивації до занять фізичним вихованням.

3. Під впливом авторської програми визначено значне покращення в таких показниках функціонального стану у студентів ЕГ: ЧСС у стані спокою (приріст 4,84%), ЖЄЛ (приріст 7,65%), індекс Руф'є (приріст 23,4%), час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (приріст 9,81%).

4. За методикою В. Белова визначено позитивний вплив авторської програми на такі показники: час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, зменшилася кількість простудних захворювань протягом року. Під впливом авторської програми на кінець педагогічного експерименту виявлено 13,4% студентів аграрних закладів вищої освіти із високим рівнем фізичного стану.

5. Протягом експериментального дослідження змінилися також мотиви та інтереси студентів-аграріїв ЕГ до занять фізичною культурою та спортом. Якщо на початку для них вагомими мотивами було спілкування з друзями (20%), повага серед однокурсників (20%), уникнення неприємностей з боку викладача (26,7%), то в кінці дослідження найбільш значимими для юнаків

стали такі мотиви: удосконалення форми тіла (26,7%), цікавість (26,7%), підвищення рівня здоров'я та удосконалення рухових якостей (по 20%).

6. Тестування рівня фізичної підготовленості за 9 тестами дало змогу визначити значні покращення у представників ЕГ у порівнянні з КГ у таких показниках: швидкість (8,98%), вибухова сила (8,79%), силова витривалість за тестом «Вихід у положення сід» (6,29%), силова витривалість за тестом «Вис на зігнутих руках» (2,21%), загальна витривалість (7,73%), статична сила (4,79%).

Проведені дослідження та запровадження в процес фізичного виховання студентів аграрних ЗВО програми секційних занять із військово-спортивного багатоборства доводять її ефективність.

Основні результати даного розділу дисертаційного дослідження представлено в публікаціях автора [248; 253].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Реформа системи фізичного виховання в закладах вищої освіти повинна охоплювати також усі гострі питання соціально-економічного розвитку країни.

Неготовність до якісної професійної діяльності майбутніх фахівців будь-якої галузі зумовлюється низкою чинників, в тому числі й низьким рівнем їх фізичної підготовленості [61, 65, 189]. Це можна пояснити тим, що не розроблено тести, вимірювання та нормативи оцінювання, що враховують специфіку підготовки студента до конкретної майбутньої професійної діяльності, соціальні, вікові та клімато-географічні особливості неоднорідного студентського контингенту [66].

Сучасна молодь, за твердженнями значної кількості фахівців фізичного виховання значно поступається за обсягом рухової активності своїм одноліткам за показниками 20–30-річної давності. Це, у свою чергу, призводить до гіподинамії та негативних наслідків, які здебільшого відображаються в наявності значної кількості студентської молоді, учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів хронічних захворювань різних систем та органів.

Також науковці зазначають, що не відбувається суттєвих змін у розумінні студентами значення дотримання здорового способу життя у професійної діяльності [65]. Проведені соціологічні дослідження серед спеціалістів аграрного сектора показали, що тільки ті, хто активно займався спортом під час навчання у ЗВО, продовжують займатися фізичною культурою та спортом, намагаються вести активний спосіб життя під час трудової діяльності [65].

У процесі аналізу наукової та методичної літератури доповнено певний обсяг знань з цієї сфери діяльності та встановлено, що головними причинами низької результативності фізичного виховання у ЗВО є такі:

- недосконалість у функціонуванні й управлінні системою фізичного виховання у ЗВО України; ігнорування законів і указів у сфері фізичного виховання, використання викладачами одноосібного, за своєю сутністю – директивного, авторитарного стилю управління [66];

- недостатня кількість занять за планом; низький рівень використання технічних засобів навчання під час занять фізичними вправами; недостатнє фінансування; недостатній рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; низький рівень управління фізичним вихованням [136];

- відсутність (насамперед на рівні закладів вищої освіти) чіткого системного уявлення про фізичне виховання студентів, здатних успішно функціонувати в умовах оновлення суспільства в Україні з огляду на всі реалії, що складаються [136].

У доповнення низки даних встановлено, що за останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Серед чинників, що призвели до подібної ситуації є: соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невміння дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм викладачів; розбіжність програм фізичного виховання у ЗВО, зменшення рухових можливостей студентів під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність студентів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу та ін.

Слід зауважити, що встановлені нами фактори фізичної підготовленості відповідають зазначеним у фаховій літературі та мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю [40]. Важливими в даному контексті є висновки про те, що відсутність також на державному рівні системи контролю фізичної підготовленості населення, в тому числі і студентів, не дозволяє ефективно та якісно оцінити процес фізичного виховання (не вироблена методологія розробки критеріїв оцінювання ефективності системи фізичного виховання) [67].

У процесі виконання дисертаційного дослідження (аналізу наукової літератури, нормативно-законодавчих актів тощо) отриману наукову інформацію, яка значною мірою доповнює дані багатьох науковців [6, 13, 18, 19, 20, 61, 68, 74, 99, 105, 224, 225, 228, 274 та ін.] щодо тенденцій фізичного виховання у закладах вищої освіти. Їхнє узагальнення дало підстави говорити про актуальність таких напрямів: організація фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, навчальної та позанавчальної діяльності студентів, 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.

Щодо категорії закладів вищої освіти віднесених до аграрних у напрямі фізичного виховання існує незначна кількість наукових розробок. За проблематикою фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти у доповнення ряду попередніх наукових досліджень можна виокремити змістову компоненту. За нею акценти у фізичному вихованні потрібно робити на формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, необхідних для подальшої професійної діяльності; професійно-прикладної спрямованості навчального процесу; визначенні норм тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів та їх узгодженні з урахуванням фізичного розвитку, рівнів фізичного стану, функціонального та психофізіологічного стану та фізичної підготовленості студентів-аграріїв; розробці інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм; регламентованій організації спортивно-масових заходів з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів і популяризації здорового способу життя; формуванні гармонійно розвиненої особистості; побудові навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням мотиваційних пріоритетів студентів; створенні належної матеріально-технічної бази у аграрних ЗВО; підвищенні кваліфікації викладачів фізичного виховання та тренерів з виду спорту.

Наявні умови в нашій країні активізували дослідження присвячені підвищенню обороноздатності студентської молоді. Для закладів вищої освіти військового спрямування зазначена проблематика завжди була актуальною [3, 4, 8, 32, 36, 158, 159, 210, 211, 212, 223, 269]. Проте для інших закладів вищої освіти гострота проблеми виявилася в останні роки. На наш погляд, власне засоби військово-спортивного багатоборства у закладах вищої освіти різного типу із наявним тісним безпосереднім зв'язком із патріотичним вихованням особистості, удосконаленням фізичної готовності та певними компонентами професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді можуть розв'язати поставлене науково-практичне завдання.

Розв'язання першого завдання нашого дослідження дало змогу виявити протиріччя між рівнем фізичної підготовленості та обороноздатності студентської молоді й відсутністю адекватних методів та засобів підвищення цих компонентів професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальному процесі аграрних закладів вищої освіти. Для розв'язання цього актуального науково-практичного завдання ми запропонували провести наукове обґрунтування та перевірку ефективності програм застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні майбутніх спеціалістів аграрного сектору.

За допомогою проведеного визначення інтересів та мотивів студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом виявлено, що більшість студентів аграрних закладів вищої освіти (56,7%) позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом. Причиною ж негативного ставлення студентів-аграріїв визначили надмірні фізичні навантаження (35,1%) та відсутність видів вправ, які подобаються (25,9%). Вагомими мотивами для студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням є удосконалення форми тіла (33,3 %), поліпшення стану здоров'я (22,0 %) та спілкування з друзями (12,7 %). Також встановлено, що для 26,3 % студентів одноборства, а для 9,1% боротьба є



одними із пріоритетних видів спорту. Це безперечно вартувало б враховувати у процесі організації занять фізичною культурою та спортом для студентів аграрних спеціальностей.

Отримані нами результати доповнили наукову інформацію щодо зацікавленості студентів в питаннях, що мають відношення до фізичної культури і спорту, зокрема дані В. Корж [125]. Вона виділила декілька найбільш мотивуючих чинників: критерії зміцнення здоров'я – 64%; основи здорового способу життя під час навчання – 25%; професійно-прикладна фізична підготовка – 15% студентів. За даними Г. Грибана, основна мета відвідування занять з фізичного виховання студентами-аграріями різних навчальних відділень є зміцнення здоров'я [67].

Згідно з дослідженнями сучасних науковців на мотивацію студентів до занять фізичними вправами, в результаті чого вони зможуть ефективно зреалізуватися в подальшій професійній діяльності, впливають: постійний самоконтроль фізичного стану [106, 193], рівень фізичного здоров'я [195].

Варто зазначити, що однією з ефективних форм фізичного виховання студентів є секційна (спортивно-тренувальна підготовка). У нашому дисертаційному дослідженні ми враховували, що одним із пріоритетних видів спорту для юнаків віком 17–18 років на констатувальному етапі педагогічного експерименту визначено одноборства, а основним мотивом до занять фізичною культурою та спортом – удосконалення форми тіла.

Вищенаведене обумовило вибір мети дисертаційного дослідження – підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти шляхом застосування засобів військово-спортивного багатоборства.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було визначено основні антропометричні показники студентів 17–18 років, функціональні характеристики основних систем організму, фізичної підготовленості юнаків та вивчали їх індивідуальні психологічні особливості,

а також вивчали інтереси та мотиви студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом, а також рівень фізичного стану.

Результати свідчать, що на основі врахування таких показників як довжина та маса тіла, обхват грудної клітки, а також рівень фізичного розвитку за індексом Кетле біологічний вік юнаків визначеного вікового періоду відповідає хронологічному та загалом фізичний розвиток студентів 17–18 років аграрних закладів вищої освіти мають середній рівень.

Це доповнює значну кількість досліджень, які фахівці приділили для вивчення функціональних можливостей, фізичного розвитку та підготовленості студентів перших років навчання в різних закладах вищої освіти [7, 24, 25, 34, 37, 51, 55, 62, 75, 97, 100, 182, 225, 237].

Також у процесі констатувального педагогічного експерименту визначено, що найменш розвинутими виявилися такі фізичні якості, як швидкість, силова витривалість, вибухова та статична сила. Ефективність фізичних вправ для розвитку названих фізичних якостей підтверджувалася у групі студентів, де заняття здійснювалися за розробленою програмою секційних занять військово-спортивним багатоборством.

Це конкретизує структуру фізичної підготовленості студентів 17–18 річного віку, а саме тих які проводять своє навчання у аграрних закладах вищої освіти. Здебільшого у науковій та методичній літературі такі дані представлені щодо інших спеціальностей та відповідно закладів вищої освіти [12, 22, 23, 26, 27, 32, та ін].

На підставі зазначеного була розроблена програма секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти. Вона передбачала такі види підготовки: теоретична, психологічна, техніко-тактична, загальна та спеціальна фізична.

*Підтверджено* потребу при побудові програми врахувати зміст Базової навчальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, а також професіограму для природничо-гуманітарної групи спеціальностей. У доповнення до зазначеного в основу формування

мети та завдань, частково добору засобів та методів і дозування навантаження залучалися попередньо науково обґрунтовані положення, висвітлені в наукових дослідженнях з проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. Нами запропонований експериментальний чинник, який полягав у запровадженні до змісту фізичного виховання Сумського національного аграрного університету секційних занять на основі використання засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) здебільшого продиктований сучасними суспільно-політичними умовами. Секційні заняття передбачали залучення двох груп засобів (всестильовий бій та стрільба з пневматичної гвинтівки). Зокрема, перша група засобів (всестильовий бій) дуже часто пропагується засобами масової інформації та фахівцями як ефективний засіб самозахисту.

Загальна тривалість формувального педагогічного експерименту становила один навчальний рік.

Аналіз отриманих даних за змінами показників функціонального стану організму юнаків віком 17–18 років упродовж педагогічного експерименту дав змогу виявити, що дозування фізичних навантажень у процесі цілеспрямованої рухової активності сприяло підвищенню функціональних можливостей представників ЕГ у порівнянні з КГ, а також рівня їх фізичної підготовленості.

Можна стверджувати, що достовірність отриманих даних забезпечена правильною методологічною основою дослідження, відповідністю методів дослідження поставленим завданням, достатнім об'ємом емпіричних даних, репрезентативністю вибірок контингенту студентів, коректністю застосування методів математичної статистики, застосуванням сучасних інформаційних технологій.

Загалом виявлена висока ефективність розробленої авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) для студентів аграрних закладів вищої освіти. Це підтверджено здебільшого підвищенням рівня фізичної підготовленості юнаків аграрних

спеціальностей; оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму юнаків; підвищенням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом; формуванням правильних ціннісних орієнтацій тощо.

За результатами проведених досліджень отримано результати, що *підтверджують* дані інших учених, дають нове розкриття певних теоретичних положень, зокрема про таке:

- особливості фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей студентів ЗВО і (І. Бондар, 2000; І. Бондаренко, 2009; О. Бур'яноватий, Ю. Ковальова, 2018);
- рівень рухової активності студентської молоді (Д. Анікієв, 2012);
- підготовку студентів із військово-прикладних та змішаних видів спорту (В. Мунтян, 2006; С. Романчук, 2013; О. Ольховий, 2018);
- мотивацію студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом (Г. Грибан, 2012);
- особливості професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей (Н. Завидівська, 2002; В. Хомич, 2009; Є. Карабанов, 2017).

Також *набули подальшого розвитку* відомості про сучасні вимоги до підготовленості студентів та тенденції фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти (О. Ільків, 2003 [104]; С. Амеліна, 2008 [1]; А. Галєєва, 2009 [48]; В. Молоченко, 2017 [161]).

Окрім цього *удосконалено* наукові положення щодо мотивації студентів аграрних закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням (О. Біліченко, 2014 [18]; С. Ільченка, 2018) [105]; структуру та зміст фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти (Л. Хрипко, 2003 [257]; Г. Грибан, 2012 [67]; П. Рибалко, В. Матлаш, С. Харченко, 2016, 2017 [203, 204]; Є. Карабанов, 2017 [113]). *Удосконалено* відомості щодо ефективності впливу засобів різної змістовної спрямованості на показники фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану, фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти [214, 221].

Новими науковими щодо наукового обґрунтування структури і зміст програми секційних занять з застосуванням засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати визначення ефективності запропонованих засобів військово-спортивного багатоборства для студентів старших курсів аграрних закладів вищої освіти в межах секційної роботи чи самостійних занять, а також вивчення динаміки показників студентів упродовж усього періоду їхнього навчання в закладах вищої освіти України.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасні тенденції удосконалення структури та змісту фізичного виховання закладів вищої освіти вказують на потребу урахування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та наявних викликів суспільно-політичного розвитку країни. Важливими серед них фахівці галузі визначають орієнтацію на особистісні потреби та мотивацію студентів, застосування варіативного змісту фізичного виховання, вдосконалення методичної сторони навчального процесу, підвищення обороноздатності студентської молоді тощо.

Узагальнені вимоги до профільної підготовленості студентів-аграріїв у частині фізичного виховання передбачають набуття умінь та навичок з різних видів спорту та фізкультурно-спортивної діяльності, отримання компетентностей із застосування засобів фізичної культури та спорту, розвитку мотивації до систематичних занять і підвищення рівня здоров'я, формування відповідних ціннісних орієнтацій особистості студентів, підвищення фізичної та психологічної готовності виконання різних видів діяльності.

2. Основними мотиваційними пріоритетами студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання є удосконалення форми тіла (33,3 %) та поліпшення стану здоров'я (22,0 %), при цьому термінальні цінності студентів-аграріїв пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям, наявністю активного життя, вірних друзів та певної матеріальної забезпеченості життя, а інструментальні – вихованістю, старанністю, акуратністю й ефективністю у справах.

При здебільшого позитивному ставленні до занять фізичним вихованням та спортом студентів аграрних закладів вищої освіти (56,7 %) серед негативних чинників названо надмірні фізичні навантаження (35,1 %), відсутність видів вправ, які подобаються (25,9 %), суб'єктивну оцінку

власного рівня фізичної підготовленості (22,1 % респондентів оцінили її як «задовільний» та 16,2 % – «поганий»).

3. Проведене тестування фізичної підготовленості студентів віком 17–18 років аграрних закладів вищої освіти вказало на напрями подальшого удосконалення. Здебільшого студенти-аграрії мають нижчий за середній рівень за методикою В. Белова (77 балів). Установлено такі результати окремих тестів: «Рівновага («фламінго»)» – 7 помилок в одній спробі (11 балів, середній рівень); «Стрибок у довжину з місця» – 175,4 см (9 балів, середній рівень); «Стрибок у висоту з місця» – 25,8 см (7 балів, нижчий за середній рівень); «Динамометрія кисті» (7 балів, нижчий за середній рівень); «Час руху верхніх кінцівок» – 12,7 с (7 балів, нижчий за середній рівень); «Вис на зігнутих руках» – 8,7 с (7 балів, нижчий за середній рівень); «Вихід у положення сід» – 17 разів за 30 с (7 балів, нижчий за середній рівень); «Біг 3000 м» – 17,7 хв (11 балів, середній рівень); «Човниковий біг 5x10 м» – 14,7 с б (11 балів, середній рівень).

При цьому дослідження функціональних показників та фізичного розвитку юнаків віком 17–18 років (частоти серцевих скорочень, систолічного артеріального тиску, діастолічного артеріального тиску, життєвої ємкості легень) довело, що найбільші коливання спостерігаються у показнику індексу Руфф'є, що вказало на відповідність їх загальновіковій динаміці.

4. За результатами перших етапів дослідження обґрунтовано програму секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних спеціальностей. Її особливості полягають у спрямованості техніко-тактичної підготовки на вивчення відповідних рухових умінь і навичок та практичне освоєння тактичних прийомів і їх комбінацій із всестильового бою та стрільби з пневматичної гвинтівки. Водночас загальна фізична підготовка була спрямована на застосування засобів військово-спортивного багатоборства для підвищення рівня здоров'я студентів та функціональних можливостей, розвитку рухових якостей та позитивного впливу на мотивацію

до занять фізичною культурою та спортом. Теоретична та психологічна підготовка передбачала індивідуальні бесіди зі студентами з доведення вагомості та необхідності використання засобів військово-спортивного багатоборства (розділ двоборство) у фізичному вихованні як компонента професійно-прикладної фізичної підготовки та психологічної готовності до захисту Вітчизни.

5. Реалізація авторської програми секційних занять військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство) довела свою ефективність за такими групами показників:

- удосконалення функціональних можливостей, нормалізація фізичного стану. Зокрема, у юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною ЧСС у стані спокою поліпшилася на 4,83 %, ЖЄЛ – на 7,25 %, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с – на 10,02 %, індекс Руфф'є – на 18,05 % від початкових показників,  $p \leq 0,05$ ;

- підвищення рівня фізичної підготовленості представників експериментальної групи порівняно з контрольною становило: за тестами на визначення рівноваги – 27,02 %, швидкості – 8,98 %, вибухової сили – 8,79 %, силової витривалості (за тестом «Вихід у положення сід» – 6,29 %, за тестом «Вис на зігнутих руках» – 2,21 %), загальної витривалості – 7,73 %, статична сила – 4,97 % від вихідного рівня,  $p \leq 0,05$ ;

- підвищення зацікавленості юнаків до занять фізичним вихованням. У представників експериментальної групи цікавими заняття фізичним вихованням стали для 26,7 % юнаків при найменшій вагомості мотиву «активний відпочинок, розваги» – 6,6 %;

- зростання значущості інструментальних та термінальних цінностей. Домінантними термінальними цінностями для студентів стали активне життя, здоров'я та наявність друзів. Серед інструментальних найбільш значущими студенти вказали вихованість, акуратність та відповідальність.



Перспективи подальших досліджень можуть передбачати визначення ефективності запропонованих засобів військово-спортивного багатоборства для студентів старших курсів аграрних закладів вищої освіти в межах секційної роботи чи самостійних занять, а також вивчення динаміки показників студентів упродовж усього періоду їхнього навчання в закладах вищої освіти України.

## ПОСИЛАННЯ

1. Амеліна СМ. Теоретико-методичні основи формування культури професійного спілкування студентів вищих аграрних навчальних закладів [автореферат]. Харків; 2008. 40 с.
2. Антоненко СА. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання [дисертація]. Харків; 2005. 178 с.
3. Андрес А, Линець М, Войтович І. Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу упродовж підготовчого періоду річного макроциклу. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2007; 3, с. 6–12.
4. Андрес АС. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу [автореферат]. Львів; 2006. 22 с.
5. Андріанов ТВ. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя у структурі фізичної професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів. Педагогіка вищої та середньої школи. 2013; 39: 3–8.
6. Анікеєнко ЛВ. Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 9, с. 8–11.
7. Анікеєв ДМ. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ; 2012. 23 с.
8. Афонін ВМ. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. В: Зб. наук. пр. Військової академії. Серія: Технічні науки. Київ; 2014; 2, с. 151–6.
9. Базильчук ВБ. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу [автореферат]. Львів; 2004. 22 с.

10. Балай АА. Управление физической подготовленностью спортсменов высокой квалификации по морскому многоборью на основе использования модельных характеристик [автореферат]. Омск; 1985. 19 с.

11. Банах СМ. Техніко-тактична підготовка стрільців з у спортивно-прикладних вправах з пістолета [автореферат]. Львів; 2004. 22 с.

12. Барановська ЛВ, Фотинюк ВГ Особливості реалізації методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; 2013; 112, с. 43–7.

13. Безверхня ГВ, Маєвський МІ. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:10–5.

14. Безгребельна ОП, Хрипач АГ, Цьох ЛП, Король ОС, Безгребельна ОП. Дієвість впливу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО технічного профілю на стан нейродинамічних функцій. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 9, с. 11–4.

15. Безпалый СМ. Удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України [автореферат]. Львів; 2013. 22 с.

16. Безугла ЛІ. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Луганськ; 2009. 19 с.

17. Белоус ВА, Щеголев ВА. Организация научных исследований в физической культуре в вузе: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: СПбГУИТ-МО; 2005. 72 с.

18. Біліченко ОО. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів [автореферат]. Дніпропетровськ; 2014. 23 с.

19. Білогур В, Корж Н, Сметанін С, Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2011; 2, с. 16–20.

20. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти [автореферат]. Рівне; 2002. 21 с.

21. Бобр ВІ. Управление процессом становления спортивного мастерства пятиборцев на основе комплексного контроля параметров техники стрельбы и функционального состояния организма [автореферат]. Киев; 1987. 24 с.

22. Божик МВ. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективна умова формування готовності майбутніх учителів-предметників до професійної діяльності. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013;1, с. 32–5.

23. Бойчук РІ, Ковцун ВІ, Короп МЮ, Белявський ІЛ. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;143, с. 259–62.

24. Бондар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів. В: Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. Зб. наук. пр. Київ; 1997, с. 5–8.

25. Боднар ІР. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [автореферат]. Луцьк; 2000. 21 с.

26. Бондаренко ІГ. Засоби професійно-прикладної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів [автореферат]. Дніпропетровськ; 2009. 17 с.

27. Борейко НЮ. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів [автореферат]. Луганськ; 2008. 22 с.

28. Бріжятий ОВ, Прокопова ЛІ. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук пр. Харків; 2001;5, с. 13–8.

29. Бурковська З. Формування професійних цінностей майбутніх фахівців аграрного профілю як педагогічна проблема. Молодь і ринок. 2012;147–51.

30. Буланов ОМ. Професійно-прикладна фізична підготовка у процесі навчання як педагогічна та соціально-економічна проблема. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2014;115, с. 39–41.

31. Бур'яноватий ОМ. Вплив занять спеціального акробатичного спрямування на функціональний рівень прояву відтворення величини зусилля, що розвивається, юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2015;2: 122–5.

32. Бур'яноватий ОМ, Ковальова ЮА. Формування рухових якостей у студентів і курсу неспеціальних факультетів, що займаються у відділенні військово-спортивного багатоборства у групі початкової підготовки. В: [Наукові записки Центральноукр. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка](#). Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кропивницький; 2018;161, с. 175–9.

33. Бут КВ. Стан професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів технічних спеціальностей. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 4, с. 26–8.

34. Бушуєв ЮВ. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі [автореферат]. Дніпропетровськ; 2007. 21 с.

35. Ведерніков В. Ставлення професорсько-викладацького складу ЗВО МВС України до необхідності вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;2:19–23.

36. Вербин НБ. Історико-педагогічний аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки військових керівників. Військова освіта. 2015; 2:49–55.

37. Верблюдов ІБ. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Харків; 2007. 17 с.

38. Власюк О. Професійна підготовка майбутніх фахівців декоративно-прикладного мистецтва. Естетика і етика педагогічної дії. 2016;13:152–62.

39. Вовченко П. Фізична підготовленість і здоров'я молодших школярів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. Харків; 2001;18, с. 42–7.

40. Вовченко П, Стаднік ТВ. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2001;18, с. 42–7.

41. Воєнчук М. Козацьке тілодуховиховання – основа фізичного та морального становлення особистості у контексті сучасних вимог. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:189–91.

42. Волков ВА. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Знання України; 2004. 81 с.

43. Волочий Ф, Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I–V курсів з різним рівнем рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;2:92–7.

44. Воропай СМ, Бур'яноватий ОМ. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;8:21–4.

45. Галайдюк МА. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічного профілю. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;4, с. 28–30.

46. Галандзовський СМ. Вплив бігових навантажень на рівень адаптації студентів до професійної підготовки за показниками фізичної підготовленості. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3 (22), с. 35–40.

47. Галандзовський СМ. Покращення функціональної підготовленості студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень аеробного спрямування та методики «ендогенно-гіпоксичного дихання». В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016; 2, с. 239–44.

48. Галєєва АП. Організаційно-педагогічні умови виховної діяльності у вищому аграрному навчальному закладі [автореферат]. Дрогобич; 2009. 22 с.

49. Галімска П. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у льотних вищих навчальних закладах. В: Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ЗВО. Зб. наук. пр. Рівне; 2015;2, с. 405–11.

50. Галкин ВК. Исследование динамики психофизиологических функций у пятиборцев в целях оценки и управления спортивной

работоспособностью в соревнованиях по фехтовани [автореферат]. Москва; 1971. 27 с.

51. Гаркуша СВ. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:7–11.

52. Гвоздецька СВ, Рибалко ПФ, Чередніченко СВ. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. Суми: Цьома С. П.; 2017. 110 с.

53. Герасимова ІГ. До проблеми розробки моделі професійної мобільності майбутніх фахівців аграрної галузі. В: Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка. Острог; 2014; 26, с. 39–42.

54. Глагощук ОГ. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі [автореферат]. Київ; 2008. 23 с.

55. Глагощук ОГ, Тонконог ВМ. Розвиток рухових якостей студентів за напрямком професійно-прикладної фізичної підготовки у вищому технічному навчальному закладі. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015; 3, с. 78–81.

56. Гогоць ВД, Власенко НВ. «Спортивний метод» як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;11, с. 26–9.

57. Головатенко ОМ, Олексієнко ЯІ, Дудник ІО. Фізична підготовленість студентів ЗВО: методика розвитку та удосконалення. Черкаси: ЧІБС; 2013. 70 с.

58. Головченко ОІ, Востоцька ІФ, Осипова ІЛ. Оцінка мотивації та самостійності до занять фізичної культури студентів вищого навчального закладу. Наука і освіта. 2014;8:40–3.



59. Гончар Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2015;17:43–8.

60. Губка П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків. Світ медицини та біології. 2012;1: 55–8.

61. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:70–3.

62. Гурєєва АМ, Сазонова Ю. Практичне значення та сучасний підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2017; 2, с. 5–11.

63. Грибан ГП. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2013;9, с. 29–35.

64. Грибан ГП, Тимошенко ОВ, Ткаченко ПП. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2013;15;11, с. 16–22.

65. Грибан Г, Дзендзелюк Д. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2015;7;2, с. 219–22.

66. Грибан ГП. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2012;37:54–9.

67. Грибан ГП. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута; 2012. 514 с.

68. Демченко СВ, Павлун ТО. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах[Інтернет]. 2013 [цитовано 2017 Вер. 25] Доступно: [http://www.rusnauka.com/36\\_PVMN\\_2013/Sport/1\\_154394.doc.htm](http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_154394.doc.htm)

69. Дзензелюк ДО, Канділов ІЮ, Петрук ЮМ. Захворюваність опорно-рухового апарату студентів-аграріїв. В: Зб. наук. пр. Житомирського ін-ту медсестринства. Житомир; 2015;5, с. 267–70.

70. Дзензелюк Д. Рівень рухової активності студентів-аграріїв. В: ПриступаЄ, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2014;18; 2, с. 43–6.

71. Дзюла БВ. Особливості робочих поз та засоби професійно-прикладної фізичної підготовки інженера-технолога. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;5, с. 85–8.

72. Демінська ЛО. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 11:23–6.

73. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; 2: 32–7.

74. Довгань НЮ. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Педагогічні науки. 2016;71; 2:53–8.

75. Долбишева Н, Ведерніков В. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ЗВО МВС України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1:170–5.

76. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації не олімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 3:31–9.

77. Долбишева Н. Основні напрями неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;1:138–44.

78. Драгнєв ЮВ. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Лесі Українки»; 2009. 272 с.

79. Дрозд ОВ. Фізичний стан студентської молоді західного регіону та його корекція засобами фізичного виховання [автореферат]. Луцьк; 1998. 19 с.

80. Дрожжин ВЮ. Критерії комплексного психофізіологічного контролю в системі багаторічної підготовки юних п'ятиборців [автореферат]. Київ; 2011. 20 с.

81. Дружиніна ІА. Проблема професійної підготовки студентів-психологів: теоретико-прикладний аспект. Психологія: реальність і перспективи. 2014;3:59–62.

82. Дрюков ВА. Оптимизация структуры годичного цикла в современном пятиборье на этапе спортивного совершенствования [автореферат]. Киев; 1982. 24 с.

83. Дрюков ВО. Система побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор (на матеріалі сучасного п'ятиборства) [автореферат]. Київ; 2002. 39 с.

84. Дубинская ОЯ, Салатенко ИА. Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;5:19–23.

85. Дьоміна ЖГ. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Наук. моногр. Харків; 2007;12, с. 60–3.

86. Єдина спортивна класифікація України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. Київ: Держ. комітет з питань фізичної культури і спорту; 2006. 462 с.

87. Єфременко АВ. Удосконалення підготовки у змагальному періоді кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві з урахуванням комбінованого виду [автореферат]. Київ; 2012. 22 с.

88. Єфремова АЯ, Шестерова ЛЄ. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;2:37–41.

89. Єфремова А, Шестерова В. Організаційні аспекти експериментальної програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;3:34–9.

90. Єфремова АЯ. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту [автореферат]. Львів; 2018. 22 с.

91. Єфремова АЯ. Теоретичні аспекти обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів залізничного транспорту. NaukaiStudia: Fizycznakulturaisport. 2017;9(170): 70–5.

92. Завидівська Н, Ополонець О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;2, с. 50–4.

93. Завидівська НН. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [автореферат]. Київ; 2002. 21 с.

94. Завидівська НН. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання [автореферат]. Київ, 2013. 44 с.

95. Зайцев ВП. Контроль за динамікою состояния здоровья и двигательной активности студентов. Вопросы физического воспитания студентов. 1991;22:3–6.

96. Запорожанов АВ. Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье [автореферат]. Минск; 1989. 24 с.

97. Зарічанський ОА. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I–II рівнів акредитації МВС України [автореферат]. Тернопіль; 2002. 19 с.

98. Заскалета СГ. Проблема професійної підготовки фахівців аграрної галузі у педагогічній теорії і практичній діяльності вищих навчальних закладів України. Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2011;141;153, с. 44–9.

99. Захаріна ЄА. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2008. 22 с.

100. Зінченко НМ. Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року. В: Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;143, с. 342–5.

101. Іванова ЛІ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2007. 24 с.

102. Іващенко СМ, Гузов ВВ, Випасняк ІП. Вплив індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники переключення уваги студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2012;172–5.

103.Іващенко СМ, Гузов ВВ. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на самопочуття студентів старших курсів вищих навчальних закладів. Спортивна медицина. 2012;2:56–8.

104.Ільків ОС. Формування інформаційної культури студентів аграрних закладів освіти І–ІІ рівнів акредитації [автореферат]. Київ; 2003. 22 с.

105.Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;1:15–9.

106.Ільченко СС. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням [автореферат]. Дніпро; 2018. 24 с.

107.Калитка С, Ребрина В, Бухвал А, Тарасюк В, Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;1:81–6.

108.Кандрашова ЛІ. До питання адаптації студентів аграрних ЗВО ІІІ–ІV рівнів акредитації: теоретичний аспект. Нові технології навчання. 2010;63;2: 87–93.

109.Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Київ; 1999. 270 с.

110.Каніщева ОП. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму [автореферат]. Харків; 2011. 22 с.

111.Карабанов А, Карабанова Н, Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;4:43–6.

112.Карабанов Є. Аналіз процесу фізичного виховання у вищих аграрних навчальних закладах. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна

наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;17;2, с. 67–70.

113.Карабанов ЄО. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва [автореферат]. Дніпро; 2017. 19 с.

114.Карабанов ЄО. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;1:34–38.

115.Каравашкина ОВ. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗа строительного профиля [автореферат]. Москва; 2000. 23 с.

116.Карченкова М, Довгань Д. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2008;1, с. 181–5.

117.Кіркова Т, Леськів-Бондарчук Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді. В: Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ЗВО. Зб. наук. пр. Міжнар. екон.-гум. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. Рівне;2013;1:197–201.

118.Климович ВБ, Ольховий ОМ, Романчук СВ, Одеров АМ, Лашта ВБ. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4;3(19): 39–44.

119.Клеха ІГ, Латчук ВП, Базюк ВП. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2011;3, с. 61–3.

120.Коваленко ЮО. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2014;1, с. 28–35.

121.Козіброда ЛВ, Людовик ТВ, Безгребельна ОП, Король О  
Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО  
технічного профілю у розвитку силових здібностей. В: Науковий часопис  
Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні  
проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ;  
2017; 3, с. 39–42.

122.Козіброцький СП. Програмно-нормативні основи фізичного  
виховання студентів (історико-методологічний аналіз) [автореферат]. Львів;  
2002. 18 с.

123.Коломійцева ОЕ. Оптимізація професійно-прикладної фізичної  
підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів  
[автореферат]. Харків; 2006. 19 с.

124.Концепція національно-патріотичного виховання молоді[Інтернет].  
2009[цитовано 2018 Жовт. 25]. Доступно: <http://osvita.ua/legislation/other/5397/>

125.Корж ВП. Удосконалення тренувального процесу в пожежно-  
прикладному спорті у спортсменів високої кваліфікації [автореферат]. Київ;  
2001. 18 с.

126.Королінська СВ. Клубна форма організації фізичного виховання у  
вищих навчальних закладах [автореферат]. Львів; 2007. 22 с.

127.Корчагін МВ, Мартиненко ОМ, Откидач ВС, Ольховий ОМ.  
Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому  
двоборстві у підготовчому мезоциклі. Український журнал медицини, біології і  
спорту. 2019;4; 1(17).

128.Костенко ОМ. Аналіз логічного змісту понять «професійно-  
прикладна фізична підготовка» і «професійно-прикладна фізична культура».  
В: Вісник Луганського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні  
науки. Зб. наук.пр. Старобельськ; 2013;8, с. 60–5.

129.Котов СО. Підготовка студентів вищих закладів освіти до  
самостійних занять фізичними вправами [автореферат]. Харків; 2003. 20 с.



130.Кравчук ЛС. Розумова працездатність протягом навчального дня – необхідна передумова професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів. В: Зб. наук.пр. Хмельницького ін-ту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький; 2012;6, с. 5–7.

131.Криводуд ТЄ, Кулик НА, Шошура НД. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ імені А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010;4:20–3.

132.Кривошеєва ГЛ. Формування культури здоров'я студентів університету [автореферат]. Луганськ; 2001. 19 с.

133.Кримець ОІ. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівця-юриста. Юридична психологія та педагогіка. 2013;2:209–6.

134.Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

135.Куделко ВЕ. Сучасні підходи до організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук.пр. Класич. приват. ун-ту. Запоріжжя;2016; 46, с. 328–34.

136.Кузнецова ОТ. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні. Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка. 2016;1:73–8.

137.Кузнецов ВН. Исследование взаимовлияния плавательных и беговых нагрузок в учебно-тренировочном процессе с пятиборцами-юношами [автореферат]. Москва; 1969. 21 с.

138.Кулыба ВН. Структура ударных микроциклов в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье [автореферат]. Киев; 1989. 24 с.

139.Лазоренко СА. Вплив комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на динаміку показників соматичного здоров'я студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013;7:126–33.

140.Лазоренко СА. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;4:34–7.

141.Латуша НВ. Особливості фахової підготовки майбутніх агрономів в аграрних ЗВО. Молодий вчений. 2015;5;3:116–20.

142.Леоненко АВ. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах. В: Вісник Глухівського нац.пед. ун-ту імені О. Довженка. Зб. наук.пр. Гдучив; 2016;30, с. 81–7.

143.Леоненко АВ. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників [автореферат]. Глухів; 2015. 20 с.

144.Леонтьев ДА. Методика изучения ценностных ориентаций. Москва: Смысл; 1992. 17 с.

145.Лоза ТО, Петренко НВ. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010;2:7–9.

146.Лоза ТО, Хоменко ОС. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;3:72–7.

147.Лоза Т, Хоменко О. Мотивація студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3: 115–8.

148.Людюк ТВ. Проблемне поле професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО технічного профілю. В: Вісник Чернігів.Нац.пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук.пр. Чернігів; 2014;118, с. 202–6.

149.Магльований А, Козіброда Л. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ЗВО у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2014;14:35–40.

150.Маєвський МІ. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2015; 129;3, с. 210–3.

151.Маланюк Л. Відношення чоловіків 18–25 років до занять руховою активністю. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2008; 12, с. 97–100.

152.Маліков МВ, Сватъєв АВ, Богдановська НВ. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДУ; 2006. 227 с.

153.Малімон ОО. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів [автореферат]. Луцьк; 1999. 22 с.

154.Маринчук П, Асаулюк І. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук.пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;1, с. 123–7.

155.Марченко ОЮ. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді [автореферат]. Дніпропетровськ; 2010. 17 с.

156.Матвеев ЛП. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник. Санкт-Петербург: Лань; 2003. 128 с.

157.Митник ОЯ, Томаржевська ІВ. Теоретичні та прикладні засади особистісно-орієнтованої професійної підготовки практичного психолога. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. Зб. наук. пр. Київ; 2014;45, с. 112–20.

158. Михайлов ВВ. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу [автореферат]. Львів; 2007. 20 с.

159. Михайлов ВВ, Михайлов ВВ, Попович ОІ. Оцінювання бігової й тактичної майстерності багатоборців військово-спортивного комплексу у подоланні смуги перешкод. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;2:89–92.

160. Мицкан Б, Римик Р, Маланюк Л. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2014;20:122–7.

161. Молоченко ВВ. формування у майбутніх фахівців аграрної сфери готовності до партнерської взаємодії у професійній діяльності [автореферат]. Вінниця; 2017. 25 с.

162. Мосейчук ЮЮ. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. В: Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011;2, с. 400–3.

163. Мунтян ВС Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [автореферат]. Харків; 2006. 20 с.

164. Наздвезька О. До питання дозвіллевої діяльності та рекреації студентів технічних університетів у позанавчальний час. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2007;11;5, с. 242–7.

165. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту «Про Єдину спортивну класифікацію України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор» № 1055 від 18 квітня 2003 р. [Інтернет]. 2003 [цитовано 2017 Вер. 20]. Доступно: [fsssu.org.ua/docs2/sport\\_kvlfk.doc](http://fsssu.org.ua/docs2/sport_kvlfk.doc)

166.Назка «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» № 1305 від 24 квітня 2014 р. [Інтернет]. 2014 [цитовано 2017 Вер. 20].Доступно: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>

167.Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Правил спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств» № 1283 від 22 квітня 2014 р. [Інтернет]. 2014 [цитовано 2017 Вер. 20].Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14>

168.Наказ Міністра оборони України «Про введення в дію Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» № 865 від 30 грудня 2009 р.[Інтернет]. 2009[цитовано 2017 Вер. 20].Доступно: [http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo\\_oborony\\_Ukrainy/Nastanova\\_z\\_fyzichnoi\\_pidhotovky\\_u\\_Zbroinykh\\_Sylakh\\_Ukrainy.pdf](http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo_oborony_Ukrainy/Nastanova_z_fyzichnoi_pidhotovky_u_Zbroinykh_Sylakh_Ukrainy.pdf)

169.Начинская СВ. Спортивная метрология: учеб. пособие. Москва: Academia; 2005. 238 с.

170.Немов ВС. Психология: учеб. для студ. Москва: ВЛАДОС; 2002. Книга 3. 640 с.

171.Нестерова ТВ, Павлюк АА. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. В: Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2014, с. 50–8.

172.Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. В: Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту імені В. Сухомлинського. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2010;1, с. 135–42.

173.Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2002; 1, с. 88–90.

174.Ніколайчук ІО. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету [автореферат]. Луганськ; 2008. 23 с.

175.Новиков ІА. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12–17 лет в ДЮСШ [автореферат]. Москва; 1984. 24 с.

176.Овсієнко Ю І. До питання про вибір професійного спрямування студентами аграрних ЗВО. *Didactics of mathematics: Problems and Investigations*. 2006;26:26–33.

177.Осіпцов АВ, Школа ОМ, Гончаров МС. Визначення засобів покращення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економіко-правової спеціальності. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2017; 54, с. 178–82.

178.Осіпцов АВ. Сучасний стан та перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих навчальних закладах. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013;112, с. 273–6.

179.Остапенко Ю. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від специфіки професійної діяльності фахівців економічного профілю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012;1:75–9.

180.Остапова О, Левків В. Особливості змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів трудового навчання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2014;13:23–8.

181.Остапова ОО. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО України III–IV рівнів акредитації: поняття, види, зміст. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013;112, с. 212–5.

182.Павленко ІО. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. В: Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Харків; 2016, с. 135–9.

183.Павленко ЮА. Непосредственная подготовка к соревнованиям квалифицированных спортсменов в современном пятиборье [автореферат]. Киев; 1992. 23 с.

184.Павлось РМ, Павлось ОО, Свищ ЯС, Череповська ОА. Динаміка параметрів психофізичного стану у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО технічного профілю з використанням засобів легкої атлетики. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;4, с. 96–101.

185.Панчук ОЮ. Професійно-прикладна фізична підготовка як невід'ємна складова комплексу заходів, спрямованих на збільшення рівня професійної придатності студентів медичних вищих навчальних закладів. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2015;25:192–7.

186.Петришин ОВ. Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів. В: Педагогічна освіта: теорія і практика. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський; 2015; 8, с. 304–8.

187.Петренко НВ. Аналіз фізичного стану студентів. В: Матеріали ХІ Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми; 2011;1, с. 128–31.

188.Петросян АС Соревновательная деятельность в боях на шпагах и методика тренировки квалифицированных спортсменов современного пятиборья [автореферат]. Москва; 1983. 22 с.

189.Пилипей Л. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;1:43–7.

190.Пилипей ЛП. Професійно-прикладна підготовка студентів: монографія. Суми: ДЗВО «УАБС НБУ»; 2009. 312 с.

191.Пилипей ЛП, Шаповал МС. Професійно-прикладна підготовка студентів засобами хокею на траві. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2010;1:100–4.

192.Півень ОП, Гордієнко ОІ. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;2:70–3.

193.Подлесний О. Мотивація й самоконтроль як складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:198–201.

194.Подоляк З. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців лісогосподарської галузі у Віденському університеті природних ресурсів і прикладних наук. В: Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014;6:153–66.

195.Подоляка АЄ, Безніс ОЄ. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;2:196–8.

196.Поліщук О. Педагогічні детермінанти формування правової компетентності майбутніх менеджерів зовнішньоекономічної діяльності аграрної галузі. Молодь і ринок. 2015;7:151–5.

197.Положення про Єдину спортивну класифікацію України № 582 від 11 жовтня 2013 р. [Інтернет]. 2013 [цитовано 2018 Січ. 27]. Доступно: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/12594>

198.Прасолов ЄЯ, Дудник ВВ, Беловол СА. Підготовка майбутніх аграріїв до умов інноваційної економіки. Технологический аудит и резервы производства. 2014;3:62–5.

199.Пратусевич ЮМ. Определение работоспособности учащейся молодёжи. Москва: Медицина; 2005. 126 с.



200. Раевский РТ. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие. Москва: Высшая школа; 1985. 136 с.

201. Раєвський РТ, Халайджі СВ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: навч. посіб. Одеса: Наука і техніка; 2009. 136 с.

202. Рибалко ПФ, Гриб ТО, Клименченко ТГ. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;1.

203. Рибалко ПФ, Матлаш ВА, Харченко СМ. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016.

204. Рибалко ПФ, Харченко СМ, Матлаш ВА. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу, що займаються в секції з футболу. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;149, с. 212–5.

205. Рибалко ПФ, Хоменко СВ. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2018;5, с. 107–3.

206. Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Ващенко ОІ. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;149, с. 63–7.

207.Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: Цьома С.П.; 2018. 146 с.

208.Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС Самостійне оздоровче тренування: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2017. 106 с.

209.Ремзі ІВ. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих педагогічних закладах. В: Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Зб. наук. пр. Інженерно-педагогічної академії. Харків; 2012;34/35:316–20.

210.Ролюк О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;1:57–63.

211.Романчук С, Приступа Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені І. Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський;2012;5, с. 223–30.

212.Романчук СВ. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України [автореферат]. Львів; 2013. 42 с.

213.Рубаненко АВ. Психофізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;143,с. 238–41.

214.Рябоконе ІН. Роль типологических свойств высшей нервной деятельности человека в формировании предстартового эмоционального напряжения и в достижении высоких спортивных результатов (на примере конного спорта, современного пятиборья и фехтования) [автореферат]. Киев; 1988. 19 с.

215.Салатенко Ю. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:53–6.

216.Салатенко Ю. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;11:90–4.

217.Семененко В, Доценко Ю. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гірничих факультетів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;2:94–8.

218.Сергієнко ВМ. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: СумДУ; 2014. 394 с.

219.Сергієнко ЛП. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС; 2007. 271 с.

220.Сергієнко ЮП. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції [автореферат]. Харків; 2005. 21 с.

221.Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: НТ; 2010. 776 с.

222.Сидоренко О, Павленко І, Азаренко В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. Нова педагогічна думка. 2013;4:199–201.

223.Симон І, Шаверський В. Визначення ефективності стилю ведення спортивного поєдинку в рукопашному бою для використання в навчально-тренувальному процесі спортсменів з військово-спортивного багатоборства. В: Студентська спортивна наука. Зб. наук. пр. Житомирськ. держ. ун-ту імені Івана Франка. Житомир;2016, с. 126–30.

224.Ситникова МА, Айунц В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. В: Студентська спортивна наука. Матеріали І Всеукр. студент. наук.-практ. конф. Житомирськ. держ. ун-ту імені Івана Франка.Житомир; 2015, с. 167–71.

225.Сіренко РР. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2005;15, с. 44–51.

226.Смолякова ІД. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого навчального технічного закладу [автореферат]. Київ; 2010. 23 с.

227.Соколенко ОІ. Формування ціннісного ставлення студентів вищих навчальних закладів до свого здоров'я [автореферат]. Луганськ; 2008. 19 с.

228.Соколюк ОВ, Дуда ОВ. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. Наукові записки Терноп. нац. пед. ун-ту імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Тернопіль; 2012;4, с. 164–8.

229.Сопіла ЮМ, Голубева ОТ, Василів ОВ, Пацевко АЙ. Роль професійно-прикладної підготовки студентів у фізичному вихованні. В: Науковий вісник Львів. нац. ун-ту ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького. Зб. наук. пр. Львів; 2012;14;3, с. 218–21.

230.Столярова Т. Інформатизація професійної підготовки майбутніх фахівців з економіки, прикладної математики та комп'ютерних наук. В: Зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту. Умань; 2011;3, с. 247–53.

231.Стратегічні напрями розвитку сільського господарства України на період до 2020 року. Київ: ІАЕ; 2012. 182 с.

232.Тихонова НВ, Градусов ВА. Состояние развития спортивно-технических и прикладных видов спорта в физкультурно-спортивных организациях Украины. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;10:52–6.

**233.** Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич ТЮ, редактор.: підруч. для студ. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Олімпійська література; 2017. Том 1. 384 с.

234. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Олімпійська література; 2017. Том 2. 448 с.

235. Терьохіна ОЛ, Кириченко ОВ, Гавриленко ВВ. Формування системи фізичного виховання студентів технічних ЗВО у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя; 2015; 43, с. 573–8.

236. Толмачова СС. Анкетна і тестова методика оцінки фізичного стану студентів [Інтернет]. 2009 [цитовано 2018 Квіт. 25]. Доступно: [http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/tolmasheva\\_anketa.pdf](http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/tolmasheva_anketa.pdf)

237. Томенко ОА, Лазоренко СА. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010; 7: 17–20.

238. Томенко ОА. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ; 2012. 39 с.

239. Трояновський ВС. Удосконалення професійно-прикладної підготовленості викладачів вогневої і фізичної підготовки в контексті реформування відомчої освіти МВС України. Південноукраїнський правничий часопис. 2014; 2: 165–7.

240. Фотинюк ВГ. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики [автореферат]. Київ; 2014. 22 с.

241. Фотинюк ВГ. Складові методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014; 9, с. 153–6.

242. Халайджі СВ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей [автореферат]. Львів; 2006. 24 с.

243.Харченко С, Матлаш В, Ліфінцев І. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студенток в аграрних ЗВО. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016;3:463–70.

244.Хижняк МІ, Іващенко СМ, Власенко ОМ, Якимець ВМ. Дослідження впливу індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники переключення уваги військових спеціалістів. Проблеми військової охорони здоров'я. 2013;36:125–8.

245.Хомич ВМ. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків [автореферат]. Львів; 2009. 21 с.

246.Хомич В. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2008; 2, с. 267–71.

247.Хоменко ОС, Лоза ТО. Військово-спортивне багатоборство у системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця: 2016;1, с. 203–9.

248.Хоменко ОС. Вплив секційних занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти. В: International Trends in Science and Technology: III International Scientific and Practical Conference. Варшава; 2018, с. 36–9.

249.Хоменко ОС, Рибалко ПФ. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. Спортивна наука України[Інтернет]. 2018[цитовано 2018 Груд. 4];4:51–8. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/780>

250.Хоменко ОС. Оцінка фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В.Белова. В: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми; 2018, с. 160–2.

251.Хоменко ОС. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрних спеціальностей. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;4, с. 123–7.

252.Хоменко ОС Специфіка професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей. В: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми; 2017, с. 144–7.

253.Хоменко ОС. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;2, с. 104–8.

254.Хоменко ОС.Сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. В: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми; 2016, с. 135–8.

255.Хоменко ОС. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення. Матеріали V відкр. наук.-практ. конф., Суми; Харків; 2016.

256.Хоменко О, Хоменко С. Військово-спортивне багатоборство як вид національних єдиноборств. В: Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Чернівці; 2018, с. 300–2.

257.Хрипко ЛВ. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій [автореферат]. Львів; 2003. 17 с.

258.Церковна О, Барибіна Л, Філенко Л, Пасько В, Полторацька Г, Басенко О. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України[Інтернет].2017[цитовано 2018 Квіт. 25];2:47–56. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9892>

259.Цибульська ВВ. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;6:120–5.

260.Черновський СМ. Результати впровадження методики професійно-прикладної фізичної підготовки у майбутніх дизайнерів. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ: 2017;3К, с. 523–26.

261.Чугуй ЛВ. Аксіологічні засади формування змісту безпеки життєдіяльності як превентивний проект збереження професійного здоров'я майбутніх аграріїв. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010;3:463–71.

262.Чухланцева НВ. Моделювання програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортних спеціальностей. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2011;1, с. 68–73.

263.Шиян БМ, Папуша ВГ. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків: ОВС; 2005. 208 с.

264.Шегозия АГ. Построение тренировочных нагрузок у пятиборцев в плавании и беге на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям [автореферат]. Москва; 1987. 22 с.

265.Шеремет ІВ. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів формування компетентності фахівця. В: Вісник Запорізького нац. ун-



ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2011;1, с. 74–82.

266.Юрченко ЮА. Формування військово-професійних умінь у студентів вищих медичних навчальних закладів [автореферат]. Хмельницький; 2008. 22 с.

267.Юрчишин ЮВ. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі фізичного виховання у ЗВО. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2012;4:118–22.

268.Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [автореферат]. Київ; 2011. 20 с.

269.Ярмошук ОО. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок-військовослужбовців [автореферат]. Рівне; 2002. 15 с.

270.Aeltermann N, Vansteenkiste M, Van Keer H, De Meyer J, Van den Berghe L, Haerens L. Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and quantitative findings. Teaching and Teacher Education. 2013;29:64–75.

271.Bulicz E, Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica; 2003. 533 s.

272.Dubinskaya OY, Salatenko IA. Applied problems of physical education students of economic specialties. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014;5:19–23.

273.Gryban GP. The conceptual principles of the functioning of the methodical system of physical training of agricultural students. Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. 2012;3:45–8.

274.Iermakov SS. Ivashchenko PI. Guzov VV. Features of motivation of students to application of individual programs of physical selfpreparation. Physical Education of Students. 2012;4:59–61.

275.Meistelman C, Savourey G, Besnard Y. Heat stress in motorsports racing. *Journal of Biomechanics*. 2006;39:368–73.

276.Oderov A, Romanchuk S, Fedak S, Kuznetsov M, Petruk A, Dunets-Lesko A, Lesko O. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport* . 2017; 17;1:23–7.

277.Ostapenko YO. 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;4:34–9.

278.Pavlova I, Vynogradskyi B, Kurchaba T, Zikrach D. Influence of leisure-time physical activity on quality of life of Ukrainian students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1037–42.

279.Petrenko NV, Loza TA. 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;4:32–6.

280.Prystupa E, Pavlova Iu. Evaluation of health in context of life quality studying. *Postępy Rehabilitacji = Advances in Rehabilitation*. 2015;29;2:33–8.

281.Schneiders AG, John Sullivan S, Rathbone EJ, Louise Thayer A, Wallis LM, Wilson AE. Visual acuity in young elite motorsport athletes : a preliminary report. *Physical Therapy in Sport*. 2010;11:47–9.

282.Tranter P, Lowes M. The place of motorsport in public health: an Australian perspective. *Health & Place*. 2005;11:379–91.

283.Walker SM, Ackland TR, Dawson B. The combined effect of heat and carbon monoxide on the performance of motorsport athletes. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A. Molecular & Integrative Physiology*. 2001; 128:709–18.

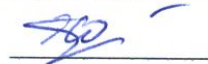
**ДОДАТКИ**

**АКТ**  
**впровадження наукових результатів у практику**  
**Одеського державного аграрного університету**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи згідно теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900), виконавець часткової теми «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович за період з вересня 2017 року по травень 2018 року вніс такі пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством»  Хоменко Олександр Сергійович	Запропоновані нові наукові дані щодо завдань та засобів професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей доповнили зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	Одеський державний аграрний університет, 65012, м. Одеса, вул. Пантелеймонівська, 13	Доповнення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вдосконалення навчально-методичних матеріалів лекцій та семінарських занять, розширення та поглиблення теоретичних знань студентів.

Автор і розробник



О. С. Хоменко

В. о. проректора з наукової роботи, д.т.н.




І. К. Мазуренко



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА ІМЕНІ ПЕТРА ВАСИЛЕНКАвул. Алчевських, 44, м. Харків, 61002 Тел.: (+38 057) 700-38-88, факс (+38 057) 700-39-14,  
E-mail: info@khntusg.com.ua

by 16.11.18 v 12-03  
на № \_\_\_\_\_

## АКТ

## впровадження наукових результатів у практику

Харківського національного технічного університету сільського  
господарства імені Петра Василенка

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи згідно теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900), виконавець часткової теми «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович за період з вересня 2017 року по травень 2018 року вніс такі пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович	Розроблення та запровадження тем «Військово-патріотичне виховання сучасної молоді», «Формування готовності молоді до служби в Збройних силах України», «Загальна характеристика військово-спортивного багатоборства», що доповнили зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	Харківський національний технічний університет сільського господарства імені П. Василенка, Міністерство освіти і науки України, 61000, м. Харків, пр. Московський, 45	Доповнення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вдосконалення навчально-методичних матеріалів лекцій та семінарських занять, розширення та поглиблення теоретичних знань студентів.

Автор і розробник

О. С. Хоменко

Завідувач кафедри фізичної  
культури та спорту, заслужений тренер  
України, професор

Л. В. Гринь

Проректор з науково-педагогічної  
роботи, к.техн.н., доцент

О. І. Алфьоров

**АКТ**  
**впровадження наукових результатів у практику**  
 Полтавської державної аграрної академії

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи згідно теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900), виконавець часткової теми «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович за період з вересня 2017 року по травень 2018 року вніс такі пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович	Розроблення та запровадження тем «Військово-патріотичне виховання дітей та молоді», «Специфіка фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей», «Система фізичної підготовки Збройних сил України», що доповнили зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	Полтавська державна аграрна академія, Міністерство освіти і науки України, 36000, м. Полтава, вул. Г. Сковороди 1/3	Доповнення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вдосконалення навчально-методичних матеріалів лекцій та семінарських занять, розширення та поглиблення теоретичних знань студентів.

Автор і розробник



О. С. Хоменко

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту



П. Ю. Літвінов

Проректор з науково-педагогічної роботи, д.техн.н., професор



О. М. Костенко



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Герасима Кондратьєва, 160, м. Суми, 40021, тел.(0542) 70-10-12, факс (0542) 70-10-55  
E-mail: [sau.sumy.ua@gmail.com](mailto:sau.sumy.ua@gmail.com), код за ЄДРПОУ 04718013

№ 3183 від 23.10.18

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**АКТ**

**впровадження наукових результатів у практику  
Сумського національного аграрного університету**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи згідно теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900), виконавець часткової теми «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович за період з вересня 2017 року по травень 2018 року вніс такі пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством»  Хоменко Олександр Сергійович	Вперше розроблено й науково обґрунтовано програму секційних занять військово-спортивним багатоборством для студентів аграрних спеціальностей, що мала на меті вдосконалення фізичних, спеціальних та психічних якостей, військово-прикладних рухових навичок.	Сумський національний аграрний університет, Міністерство освіти і науки України, 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва, 160	У навчально-тренувальний процес студентів аграрних спеціальностей було запроваджено програму секційних занять військово-спортивним багатоборством, що сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану, а також удосконаленню військово-прикладних рухових навичок.

Автор і розробник

Т.в.о. завідувача кафедри  
фізичного виховання,  
к.пед.н., доцент

Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи, к.екон.н.,  
професор



О.С. Хоменко

П.Ф. Рибалко

В.М. Жмайлов

## АКТ

## впровадження наукових результатів у практику

Національного університету біоресурсів та природокористування України

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи згідно теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900), виконавець часткової теми «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович за період з вересня 2017 року по травень 2018 року вніс такі пропозиції:

Назва та автор розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» Хоменко Олександр Сергійович	Розроблення та запровадження тем «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрних ВНЗ», «Сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах», «Загальна характеристика військово-спортивного багатоборства», що доповнили зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	Національний університету біоресурсів та природокористування України, Міністерство освіти і науки України, 03041, м. Київ, вул. Героїв Оборони, 15	Доповнення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вдосконалення навчально-методичних матеріалів лекцій та семінарських занять, розширення та поглиблення теоретичних знань студентів.

Автор і розробник

О. С. Хоменко

Завідувач кафедри фізичного виховання, майстер спорту України міжнародного класу з міні-футболу

М. П. Костенко

Проректор з навчальної і виховної роботи, доктор економічних наук, професор, академік Національної академії аграрних наук, заслужений діяч науки і техніки України

С. М. Кваша





### Список опублікованих праць О. С. Хоменка за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Хоменко ОС, Лоза ТО. Військово-спортивне багатоборство у системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016; 1: 203–209.

2. Хоменко ОС. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017; 4: 123–127.

3. Хоменко ОС, Рибалко ПФ. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. Спортивна наука України. 2018; 4: 51–58. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/780>

4. Хоменко ОС. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2018; 2: 104–108.

5. Лоза ТО, Хоменко ОС. Мотивація студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 115–118.

6. Лоза Т. О, Хоменко ОС. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 3: 72–77.

#### *Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:*

7. Хоменко ОС. Сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : XVI міжнародна науково-практичної конференції молодих учених. Суми; 2016: 135–138.

8. Хоменко ОС. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: V Відкрита науково-практична конференція. Харків; 2016. URL : <http://hgpa.kharkov.com/93.html>

9. Хоменко ОС. Специфіка професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми; 2017: 144–147.

10. Хоменко О, Хоменко С. Військово-спортивне багатоборство як вид національних єдиноборств. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та

ерготерапії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці; 2018: 300–302.

11.Хоменко ОС. Оцінка фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми; 2018: 160–162.

12.Хоменко ОС. Вплив секційних занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. International Trends in Science and Technology: III International Scientific and Practical Conference. Варшава; 2018: 36–39.

*Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:*

13.Рибалко ПФ, Хоменко ОС. Самостійне оздоровче тренування : навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка; 2017. 106 с.

14.Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Суми: ФОП Цьома С. П.; 2018. 146 с.

**Додаток В**

**Шановний друже! Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Уважно прочитайте запитання та варіанти відповідей. Підкресліть або напишіть свою відповідь.**

*Мета анкетування:* визначення мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою та спортом.

Стать: – чол.; – жін.

Вік, років \_\_\_\_\_ .

Курс \_\_\_\_\_ .

Спеціальність, \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ якою \_\_\_\_\_ навчаєтеся

Назва вищого навчального закладу, де Ви навчаєтеся \_\_\_\_\_ .

*1. Яке Ваше ставлення до занять фізичною культурою?*

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 1.1. Позитивне. | 1.3. Не можу визначитися. |
| 1.2. Негативне. | 1.4. Мені байдуже.        |

*2. Якщо Ви негативно ставитеся до занять фізичним вихованням, вкажіть причину:*

- |   |   |
|---|---|
| 2.1. Мені нецікаво.                                     | 2.5. Великі фізичні навантаження на заняттях.     |
| 2.2. Мене не задовольняють умови для проведення занять. | 2.6. Не задовольняє спрямованість заняття.        |
| 2.3. Недостатня вимогливість із боку викладача.         | 2.7. Відсутність музичного супроводу на заняттях. |
| 2.4. Відсутність видів вправ, які мені подобаються.     | 2.8. Інше (вкажіть)                               |

*3. Яка форма організації занять фізичним вихованням Вам найбільше імпонує:*

- |                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| 3.1. Традиційна.    | 3.4. Індивідуальна.                   |
| 3.2. Позанавчальна. | 3.5. Секційна з обраного виду спорту. |
| 3.3. Самостійна.    |                                       |

*4. Назвіть мотиви, які спонукають Вас займатися фізичним вихованням:*

- |  |  |
|--|--|
| 4.1. Отримання задоволення від занять.                     | 4.6. Спілкування з друзями.                      |
| 4.2. Поліпшення стану здоров'я.                            | 4.7. Досягнення високого спортивного результату. |
| 4.3. Прагнення уникнення неприємностей з боку викладача та | 4.8. Удосконалення форми тіла.                   |

батьків.

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 4.4. Повага серед однолітків       | 4.9. Зниження зайвої ваги тіла. |
| 4.5. Активний відпочинок, розваги. | 4.10. Інше (вказіть).           |

5. *Вкажіть мету занять фізичними вправами та руховою діяльністю для відпочинку в позанавчальний час:*

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 5.1. Як одна із форм самовираження. | 5.4. Активний відпочинок, розваги. |
| 5.2. Це моє улюблене заняття.       | 5.5. Спілкування з друзями.        |
| 5.3. Поліпшення стану здоров'я.     | 5.6. Інше (вказіть).               |

6. *Чи пропускаєте Ви заняття фізичним вихованням?*

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 6.1. Так.             | 6.4. Пропускаю, тому що маю звільнення від занять по хворобі. |
| 6.2. Ні.              | 6.5. Намагаюся не пропускати.                                 |
| 6.3. Іноді пропускаю. | 6.6. Інше (вказіть).  |

7. *Яким видом діяльності Ви займаєтеся у вільний від навчання час?*

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 7.1. Займаюся спортом.            | 7.6. Дивлюся телевізор.    |
| 7.2. Проводжу час із друзями.     | 7.7. Не маю вільного часу. |
| 7.3. Відвікую дискотеки.          | 7.8. Допмагаю батькам.     |
| 7.4. Проводжу час за комп'ютером. | 7.9. Відпочиваю.           |
| 7.5. Читаю книги.                 | 7.10. Інше (вказіть).      |

8. *Чи маєте Ви шкідливі звички?*

- |           |          |
|-----------|----------|
| 8.1. Так. | 8.2. Ні. |
|-----------|----------|

9. *Які фактори здорового способу життя Ви застосовуєте?*

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 9.1. Гігієна.                      | 9.4. Правильне харчування. |
| 9.2. Дотримання режиму дня.        | 9.5. Загартування.         |
| 9.3. Відсутність шкідливих звичок. | 9.6. Інше (вказіть).       |

10. *Як Ви оцінюєте стан власного здоров'я?*

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 10.1. Добре.               | 10.3. Погано. |
| 10.2. На середньому рівні. |               |

11. *Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовку?*

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 11.1. Відмінно. | 11.3. Задовільно. |
| 11.2. Добре.    | 11.4. Погано.     |

12. *Який вид спорту є для Вас найбільш привабливим?*

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 12.1. Спортивні ігри.          | 12.6. Аеробіка.             |
| 12.2. Плавання.                | 12.7. Атлетична гімнастика. |
| 12.3. Легка атлетика.          | 12.8. Веслування.           |
| 12.4. Гімнастика.              | 12.9. Лижний спорт.         |
| 12.5. Види боротьби (вказіть). | 12.10. Інше (вказіть).      |

*13. Яким видом спорту Ви займаєтеся в позаурочний час?*

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 13.1. Не займаюся.             | 13.7. Аеробіка.             |
| 13.2. Спортивні ігри           | 13.8. Атлетична гімнастика. |
| 13.3. Плавання.                | 13.9. Веслування.           |
| 13.4. Легка атлетика.          | 13.10. Лижний спорт.        |
| 13.5. Гімнастика.              | 13.11. Інше (вказіть).      |
| 13.6. Види боротьби (вказіть). |                             |

*14. На формування Вашої мотивації до занять фізичним вихованням найбільший вплив мають такі фактори (такий фактор):*

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 14.1. Телебачення.      | 14.4. Поради викладача фізичної культури.          |
| 14.2. Вплив друзів.     | 14.5. Знання про користь занять фізичною культурою |
| 14.3. Прохання батьків. | 14.6. Інше (вказіть).                              |

**Щиро дякуємо за участь у анкетуванні!**

**Реєстрація результатів функціональної проби серцево-судинної системи (приклад) [135]**

Спокій: ЧСС – 12, 14, 12, 14; АТ – 100/60 мм.рт.ст.						
Навантаження: 20 присідань за 30 с						
ЧСС за кожні 10 с після навантаження						
Час, с	Хвилина					Примітки
	1-ша	2-га	3-тя	4-та	5-та	
10	24	18	15	12		
20	–	16	13	14		
30	–	18	12	12		
40	–	18	11	–		
50	–	18	13	–		
60	18	16	14	–		
АТ	110/70			110/55		

### Бланк для відповідей до тесту ціннісних орієнтацій М. Рокича

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_

Перелік А

Термінальні цінності	Місце в житті
Активне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду)	
Здоров'я (фізичне і психічне)	
Цікава робота	
Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	
Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем)	
Наявність хороших і вірних друзів	
Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег)	
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	
Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
Щасливе сімейне життя	
Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	
Творчість (можливість займатися творчістю)	
Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	
Задоволення (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги)	

## Перелік Б

Інструментальні цінності	Місце в житті
Акуратність (охайність, вміння утримувати речі у чистоті, чіткість у веденні справ)	
Вихованість (гарні манери, вміння вести себе у відповідності з нормами культури поведінки)	
Високі запити (високі вимоги до життя і високі прагнення)	
Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору)	
Старанність (дисциплінованість)	
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
Непримиренність до недоліків у собі та інших	
Освіченість (широта знань, високий культурний рівень)	
Відповідальність (почуття боргу, уміння дотримувати своє слово)	
Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
Сміливість у відстоюванні своєї думки	
Чуйність (дбайливість)	
Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	
Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	
Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
Чесність (правдивість, щирість)	
Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	

Додаткові питання після основної серії тесту:

1. В якому порядку і в якій мірі (повністю, частково) реалізовані дані цінності у Вашому житті?
2. Як би Ви розташували ці цінності, якщо б стали таким, яким мрієте стати?
3. Як, на Ваш погляд, розташував би ці цінності людина ідеальна, досконала у всіх відносинах?
4. Як розташували ці цінності, на Вашу думку, більшість людей?



5. Як це зробили б Ви п'ять чи десять років тому?
6. Як Ви думаєте, в якому порядку Ви розташуєте ці цінності через п'ять чи десять років?
7. Як ранжирували б ці цінності близькі Вам люди?

## Експрес-оцінка фізичного стану за методикою В. Белова [135]

Показник	Бали								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧСС <sub>сп</sub> за 1 хв	Більше 90	76–90	68–75	60–67	51–59	50 і менше	–	–	–
АТ <sub>сп</sub> , мм.рт.ст.	Більше 140/90 Менше 80/50	131–141 81–90 80–89 50–54	90–99 55–59	121–130 76–80 100–105 76–80	–	111–120 71–75	–	106–110 60–70	–
ЖЄЛ на масу тіла, (мг·кг <sup>-1</sup> )	–	50–55 46–50	56–60 46–50	61–65 51–55	–	66–70 56–60	–	Більше 70 Більше 60	–
Стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше	Не займається	До 1 року або менше 2 разів	1–2 роки	–	3–4 роки	–	5–7 років	8–10 років	Більше 10 років
Час відновлення після 20 присідань за 30 с (хв., с)	Більше 3,00	–	2,01–3,00	1,00–2,00	–	–	Менше 1,00	–	–

Показник	Бали								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Стрибок у довжину з місяця	–	200–209 140–149	210–219 150–159	220–229 160–169	240 і більше, 180 і більше	–	–	–	–
Підтягування на перекладині	Менше 2 разів	2–3	4–6	7–10	11–14	15 і більше	–	–	–
Кількість простудних захворювань протягом року	Більше 5	4–5	2–3	–	1	–	–	Не хворіє	–
Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів	Більше 1	1	–	–	–	–	Немає	–	–

## Оцінювання результатів рухових тестів у балах для юнаків [135]

Тест	Рівень, бали				
	1–5 – низький	6–8 – нижчий за середній	9–13 – середній	14–16 – вищий за середній	17–20 – високий
1. Рівновага «фламінго», кількість спроб	17–15	14–10	9–4	3–2	1–0
2. Час руху верхніх кінцівок, с	15,0–13,6	13,5–11,6	11,5–9,4	9,3–8,8	8,7 і менше
3. Стрибок у довжину з місця, см	146–152	153–174	175–229	230–237	238 і більше
4. Вихід у положення сід, кількість разів за 30 с	13–15	16–18	19–26	27–28	29 і більше
5. Вис на зігнутих руках, с	0–1,6	1,7–9,1	9,2–24,6	24,7–39,0	39,1 і більше
6. «Човниковий» біг 5х10 м, с	20,0–18,0	17,9–17,0	16,9–12,5	12,4–11,9	11,8 і більше
7. Стрибки у висоту з місця, см	20,0–22,9	23,0–31,0	31,1–43,5	43,6–52,5	52,6 і більше
8. Динамометрія кисті, кг	20	21–29	30–47	48–49	50 і більше
9. Біг 3000 м, хв	25,0–22,0	21,9–19,0	18,9–16,5	16,4–15,0	14,55 і менше

**Програма секційних занять з військово-спортивного багатоборства розділ двоборство)  
для студентів аграрних закладів вищої освіти**

Частина заняття		Заняття 1. Всестильовий бій		
		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Частина заняття	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Легкий біг – 10 хв. Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. «Велосипед». Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Теоретична.  Швидкісно-силова.  Техніко-тактична підготовка.	Бесіда на тему «Загальна характеристика військово-спортивного багатоборства як засобу фізичного виховання особистості». Спеціальні бігові вправи по 3 рази, прискорення. Стрибки у висоту по 20 разів. Ознайомлення з володінням технікою ударів рукою і ногою та захист від них. Робота в парах. Вправи на гнучкість – 15 хвилин.	Точність і свобода рухів.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
		Заняття 2. Всестильовий бій		
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. «Велосипед». У висі піднімання ніг до прямого кута, до торкання перекладини. Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Підйоми на носки. Ходьба на носках. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Теоретична підготовка.  Силова.	Бесіда на тему «Дотримання правил безпеки на заняттях військово-спортивним багатоборством». Рухлива гра «Бій півнів». Вправи на гнучкість – 10 хвилин. Жим руками лежачи – 2 серії по 5 підходів + удари рукою 5 підходів по 15 разів. Робота в парах (удари рукою і ногою).	Зосередити увагу на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 3. Стрільба

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг підтюпцем (тривалість 1 хв.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с), присідання (1 хв.). Кількість повторень – 3–4 рази без відпочинку. Кругова розминка. Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. З в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вгору з розгинанням тулуба.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.		

			Вис на зігнутих руках. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими. Згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в.п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі. Вправи для очей. Зажмурити очі, а потім широко відкрити; рухи очей вліво, вправо, вгору, вниз, по діагоналі, по колу, по часовій і проти часовій стрілки. Дивитись в далечину.	
	Основна		Ознайомлення з позиціями стрільби лежачи.	Увага на тренерів, повтор.
	Заклучна	Релаксаційні вправи.	1. Вправа на відчуття тепла. Спочатку необхідно викликати відчуття надмірної ваги, потім 5–6 разів сказати: «Моя права рука тепла» і 1 раз: «Я зовсім спокійний». 2. Вправа спрямована на викликання відчуття прохолоди в ділянці чола. 5–6 разів повторяти: «Моє чоло прохолодне» та 1 раз: «Я зовсім спокійний».	У кінці виконання вправ згинати та розгинати руки в ліктьовому суглобі три рази, супроводжуючи це глибоким вдихом-видихом.
<b>Заняття 4. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовка	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів,

			Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Теоретична підготовка.  Концентрація на уявному об'єкті і нормалізація дихання.  Техніко-тактична підготовка.	Бесіда на тему «Специфіка професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів аграрних спеціальностей». Гра «Сім свічок».  Вправи на гнучкість – 15 хвилин. Ознайомлення з володінням технікою захисту від ударів рукою і ногою (підставлянням рук, рух управо (ліворуч, назад), зближення, рухи тулуба, відбив кулаком чи ребром долоні)), захист підставлянням передпліччя. Робота в парах. Відпрацювання техніки провокації.	Увага на тренерові, повтор.  Увага на супернику.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 5. Всестильовий бій

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовка	Підготовка основних м'язових груп та	Стойка на лопатках, ноги догори. Вистрибування вгору з присіду, 30 разів. У в.п. біля опори махи			Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в



		організму загалом до запланованих навантажень.	ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо. Підйоми на носки. Ходьба на носках. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Теоретична підготовка.	Бесіда на тему «Важливість тіловиховання для підтримання здоров'я людини». Удосконалення володінням техніками ударів рукою і ногою та захисту від них. Вправи на гнучкість – 10 хвилин. Спаринговий тест – демонстраційні двобої зі зміною суперників.	Увага на супернику.
	Заключ на	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 6. Всестильовий бій

		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Частина заняття	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У висі піднімання ніг до прямого кута, до торкання перекладини. Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Шпагат поздовжній (на ліву/праву ногу), 20 см від підлоги. Шпагат поперечний, 30 см від підлоги.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка. Спеціальна витривалість.	Бесіда з психологом. Удари по маківарі – 3 рази по 30 с, 3 рази по 1 хв, 6 разів по 1,5 хв, 3 рази по 1 хв. 3 рази по 30 с.	Рухи вільні й точні.

		Техніко-тактична підготовка.	Ознайомлення з технікою захисту у русі. Робота в парах.	Увага на тренера, повтор. Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	
<b>Заняття 7. Стрільба</b>				
Частина заняття		<b>Спрямованість</b>	<b>Зміст</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Кругова розминка. Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в.п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна	Техніко-тактична підготовка.	Пояснення тренером правил стрільби з пневматичної гвинтівки. Студенти виконували спроби стріляти по чергову.  Вправа для зняття напруги з очей «Вгору - вниз». Повторювати 8–10 разів.	У формі бесіди.  Затримати дихання під час натискання на спусковий гачок. Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.

	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Ходьба. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні та релаксаційні вправи для регулювання психічного стану.	
<b>Заняття 8. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Стойка на лопатках, ноги догори. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо. Підйоми на носки. Ходьба на носках. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Теоретична підготовка. Техніко-тактична підготовка.	Бесіда на тему «Відомі постаті та студенти, призери змагань з військово-спортивного багатоборства». Ознайомлення з високими стійками без зброї.	Увага на тренерові, повтор.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 9. Всестильовий бій</b>				
Части на заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Шпагат поздовжній (на ліву/праву ногу), 20 см від підлоги. Шпагат поперечний, 30 см від підлоги. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Швидкісно-силова.  Техніко-тактичні підготовка.	Вправи на гнучкість – 20 хв. Жим руками лежачи – 5 підходів по 5 повторень + удари рукою 5 по 15 разів. Ознайомлення з середніми стійками без зброї. Ознайомлення з володінням технікою провокації суперника ногою. Напрацювання в парах ударів рукою і ногою.	Увага на тренераві, повтор.  Увага на супернику.
	Заключна	Зняття напруги з усіх м'язів тіла.	Релаксаційна вправа «Поза кучера».	Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях і упертися на стегна. Трохи нахилити голову вперед і повністю розслабитися.
Заняття 10. Стрільба				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Стрибки через бар'єри з віджиманням від підлоги 10 підходів по 5–8 разів щохвилини. Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. 3 в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вверх з розгинанням тулуба. Вис на зігнутих руках. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Вправа для зняття напруги з очей «Годинник». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Засіб саморегуляції психічних процесів і психо-вегетативних функцій	Вправа на відчуття ваги. 3–4 рази повторювати: «Моя права рука дуже важка», і 1 раз: «Я зовсім спокійний» – по 5–6 повторень.	У кінці виконання вправ згинати та розгинати руки в ліктьовому суглобі три рази, супроводжуючи це глибоким вдихом-видихом.
Заняття 11. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Кругова розминка. Бігова розминка, в тому числі прискорення на звуковий сигнал (звичайний біг, біг спиною вперед, приставним кроком). Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. «Велосипед». Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Спеціальна витривалість. Техніко-тактична підготовка.	Удари по маківарі – 3 рази по 3 с, 3 рази по 1 хв, 3 рази по 1,5 хв, 3 рази по 1 хв, 3 рази по 30 с. Вивчення базових стійок – фронтальної бойової та перехідної позиції (основні параметри, варіанти використання у двобої). Удосконалення техніки захисту у русі, ударів руками та ногами.	Увага на тренерові, повтор.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	
Заняття 12. Всестильовий бій				
Частина заняття	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута по чергово, разом. «Велосипед». Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка.  Техніко-тактична підготовка.	Бесіда з психологом. Відпрацювання базових технік блокування від ударів руками і ногами. Спаринговий тест – демонстраційні двобої зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (15 разів по 2 хв) Ознайомлення та вивчення прийомів самострахування – групування. Вправи на гнучкість – 15 хв.	Увага на супернику.  Увага на тренерові, повтор.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 13. Стрільба				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Легкий біг 10 хв. Кругова розминка. Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. 3 в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вверх з розгинанням тулуба. Вис на зігнутих руках. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими. Вправи для очей: зажмурювання очей на 3–5 с, швидке моргання, слідкування очима за переміщенням предмета (олівця), написання очима свого ім'я. Переміщення погляду очей з ближнього предмету на дальній; масаж повік пальцями по колу. Погладжування, натискання закритих очей.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Вправа для зняття напруги з очей «Годинник з прямим поглядом». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 14. Вестильовий бій

Частина		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
---------	--	---------------	-------	----------------------------------



заняття	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Шпагат поздовжній (на ліву/праву ногу), 20 см від підлоги. Шпагат поперечний, 30 см від підлоги. У висі піднімання ніг до прямого кута, до торкання перекладини. Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Повтор прийому страхування – групування після ударів ногою. Повтор технік пересування у фронтальній стійці (відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (ступнею, гомілкою). Двобій з тінню – 4 підходи по 2 хв	Увага на супернику.  Удари чіткі, виразні.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 15. Всестильовий бій і стрільба

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг приставними кроками (ліва права сторона). Біг з високим підніманням колін – 2 по 15 м. Шпагат поздовжній (на ліву/праву ногу), 10 см від підлоги. Шпагат поперечний, 20 см від підлоги. Вистрибування вгору з присіду, 40 разів. Вправи для очей. Кругова розминка.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.		

	Основна	Техніко-тактична й теоретико-психологічна підготовка.	Стрільба з пневматичної гвинтівки. Повтор вивченого матеріалу зі всестильового бою. Бесіда з психологом, тренером.	
	Заключна	Засіб саморегуляції психічних процесів і психо-вегетативних функцій	Управління ритмом серцевої діяльності. Необхідно в думках навчитися відчувати артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень. Спочатку – лежачи, праву руку прикласти до лівої променевої артерії або до серця. Спочатку викликати відчуття важкості та тепла. Потім 5–6 разів повторити: «Серце б'ється спокійно і рівно» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».	У кінці виконання вправ згинати та розгинати руки в ліктьовому суглобі три рази, супроводжуючи це глибоким вдихом-видихом.
Заняття 16. Стрільба				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. Згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в.п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі. Стискування еспандера або гумового м'ячика.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки. Бесіда з психологом.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 17. Всестильовий бій				
Ча	ст	ин	а	
		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо. Підйоми на носки. Ходьба на носках.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Координація.  Техніко-тактична підготовка.	Спеціальні бігові вправи, у тому числі з прискоренням. Бар'єри 10x10. Ознайомлення та вивчення прийомів самострахування – перекид уперед та назад. Удосконалення техніки самострахування – групування.	Всі рухи амплітудні, на стійкій ступні.  Увага на тренері, повтор.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Релаксаційна вправа «розслаблення за контрастом».	

**Заняття 18. Всестильовий бій**

Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча		Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.

	Основна	Техніко-тактична підготовка.	Ходьба на руках. Підтягування. Повтор технік блокування від ударів рукою і ногою. Ознайомлення з техніками самострахування – падіння вперед та падіння назад. Удосконалення технік самострахування – групування, перекидів вперед і назад.	Увага на партнері, переміщення на стійкій стопі. Зосередженість. Увага на тренеріві, повтор. Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 19. Стрільба				
Частина		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	<p>Біг підтюпцем (тривалість 1 хв.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с), присідання (1 хв.). Кількість повторень – 3–4 рази без відпочинку.</p> <p>Бігові вправи та ходьба на руках із підтримкою партнера. Стрибки через бар'єри з віджиманням від підлоги. 10 підходів по 5–8 разів щохвилини.</p> <p>Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. 3 в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вверх з розгинанням тулуба. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими.</p> <p>Вправи для очей: замурювання очей на 3–5 с, швидке моргання, слідкування очима за переміщенням предмета (олівця), написання очима свого ім'я.</p> <p>Переміщення погляду очей з ближнього предмету на дальній; масаж повік пальцями по колу. Рух у вигляді «вісімки» двома пальцями, вказівним і середнім, по нижньому краю ока рух до носа, по верхньому краю ока над бровами.</p>	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		<p>Рухлива гра «Влуч в мішень».</p> <p>Вправа для зняття напруги з очей «Метелик».</p> <p>Стрільба з пневматичної гвинтівки.</p>	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні вправи для регулювання психологічного стану.	

Заняття 20. Вестильовий бій				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Швидкісна.  Техніко-тактична підготовка.	Спеціальні бігові вправи. Метання. Біг 30 м на субмаксимальній швидкості з паузою 1 хв. Кількість разів – до зниження результату. Ознайомлення та вивчення прийомів самострахування – падіння на лівий (правий) бік, перекид уперед через плече.	Всі рухи амплітудні, на стійкій стопі.  Увага на тренераві, повтор.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 21. Вестильовий бій				
Частина заняття	Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки	

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Підйоми на носки. Ходьба на носках. Підскоки на сходинах, чергуючи ліву та праву ногу.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка. Кардіотренування.	Бесіда з психологом. Біг 30 хв. Удосконалення прийомів самострахування – групування, перекид уперед, перекид назад, падіння вперед, падіння назад, падіння на лівий (правий) бік, перекид уперед через плече після вивчених прийомів все стильового бою.	Середня ЧСС 140–150 уд. Увага на супернику.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Вправи на відновлення дихання, ходьба по залу.	

## Заняття 22. Стрільба

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. З в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вверх з розгинанням тулуба. Вис на зігнутих руках. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів і суглобів.		

	Основна		Вправа для зняття напруги з очей «Вертикальна вісімка». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 23. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка. Кардіотренування.  Техніко-тактична підготовка.	Бесіда з психологом. Біг 20 хвилин, у тому числі з прискоренням.  Вивчення прийому кидка через стегно.	ЧСС 150 уд, при прискоренні – максимальна 180–185 уд. Відновлення кроком до 130 уд. Повторити ще раз. Відновлення по закінченню роботи 10 хв до ЧСС 120 уд. Дихання ритмічне, темп рівномірний. Увага на тренерів, повтор.



	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 24. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Вибухова сила, координація.	Бар'єри, стрибки, багатоскоки.  Повторення технік захватів і звільнень. Спаринговий тест – демонстраційні двобої зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою.	Увага на вибірковому зусиллі, всі рухи амплітудні, на стійкій стопі. Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 25. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Силова.	Виконання блоку вправ для удару рукою – 4–6 серій. Вправи на гнучкість – 10 хв. Відпрацювання кидків та захватів.	Рухи точні, потужні.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 26. Стрільба				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча		<p>Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи.</p> <p>З в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вгору з розгинанням тулуба. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими. Згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в.п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі. Вправи для очей.</p>	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		<p>Рухлива гра «Влуч у ціль».</p> <p>Вправа для зняття напруги з очей «Велике коло або циферблат».</p> <p>Стрільба з пневматичної гвинтівки.</p>	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 27. Всестильовий бій

Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
---------------------	---------------	-------	----------------------------------

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Гнучкість.	Вправи на гнучкість 15 хв. Махи з обтяженнями.  Відпрацювання кінцевих положень при падіннях назад (на спину) та на бік. Удосконалення кидкової техніки у боротьбі з суперником.	Рухи амплітудні, переміщення на стійкій стопі. Увага на супернику.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

**Заняття 28. Всестильовий бій**

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.		

	Основна	Кардіотренування.  Техніко-тактична підготовка.	Біг – 20 хвилин.  Прес. Розучування падіння послідовно з низької, середньої, високої стійок	Середня ЧСС 165 уд. Максимальна ЧСС – 175 уд. Дихання ритмічне, темп руху – перемінний.  Увага на тренерові, повтор.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 29. Стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі. Зажмурити очі, а потім широко відкрити; рухи очей вліво, вправо, вгору, вниз, по діагоналі, по колу, по часовій і проти часовій стрілки.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Вправа для зняття напруги з очей «Жмурки». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 30. Всестильовий бій і стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг у повільному темпі. 2 кола у спортзалі.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Швидкісна.  Техніко-тактична підготовка.	Стрільба з пневматичної гвинтівки. Спеціальні бігові вправи. Біг 50–60 м на субмаксимальній швидкості з паузою 1 хв до зниження результату.  Розучування падіння через тренувальну палку (гімнастичну лавку, партнера).	Всі рухи амплітудні, на стійкій стопі. Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися. Увага на тренерові, повтор.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 31. Всестильовий бій				
Частина	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Силова.	Ходьба на руках. Підтягування. Відпрацювання прийомів захисту від ударів рукою та ногою в парах і трійках. Виконання падіння у русі в поєднанні з іншими прийомами та діями.	Рухи вільні, точні. Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 32. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Тестування.  Техніко-тактична підготовка.	Рухлива гра «Крос по колу». Стрибки, біг, підтягування, віджимання. Відпрацювання технік ударів рукою та ногою та блокування від них. Розучування перекиду уперед через плече з місця та в русі.	Увага на супернику, переміщення на стійкій стопі. Увага на тренерів, повтор.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 33. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки



	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. «Велосипед». Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Швидкісно-силова. Гнучкість.	Спеціальні бігові вправи та вправи з прискоренням. Багатоскоки. Вправи на гнучкість. Виконання падінь з наступним швидким прийняттям положення підготовки до бою.	Всі рухи амплітудні, на стійкій стопі.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	
Заняття 34. Стрільба				
Частина	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг підтюпцем (тривалість 1 хв.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с), присідання (1 хв.). Кількість повторень – 3–4 рази без відпочинку. Кругова розминка. Згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в.п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна	Психологічна підготовка.	Бесіда з психологом. Вправа для зняття напруги з очей «Вгору - вниз». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні вправи для регулювання психічного стану.	
Заняття 35. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо. Підйоми на носки. Ходьба на носках.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Ходьба на руках. Захист від ракеток у парах та трійках, удари руками. Удосконалення захисних дій від ударів рукою та ногою.	Увага на партнері, переміщення на стійкій стопі.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 36. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Силова витривалість.	Удосконалення ударів ногою в два рівні – по 1 хв. Біг 10 хв, біг у поперемінному темпі – 15 хв. Планка. Удосконалення техніки ударів рукою (прямі, бокові та удари знизу-вверх і зверху-вниз).	Рухи точні та сильні.  Рухи вільні, точні. Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	

## Заняття 37. Стрільба

Частина заняття	Спрямованість		Зміст		Організаційно-методичні вказівки	
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг приставними кроками (ліва права сторона). Біг з високим підніманням колін – 2 по 15 м. Біг із закиданням п'яток назад. 2 по 15 м. Кругова розминка. Вправи для очей.	Вправа для зняття напруги з очей «Вісімка». Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Розігрівання м'язів та суглобів.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
Основна						

	Заключна		Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 38. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Силова.  Швидкісна витривалість.  Кардіотренування. Швидкість.	Удари руками та ногами – 3 підходи по 20 разів. Напрацювання в парах. Ідеомоторне тренування. Вправи на гнучкість у парах. Удосконалення атак і контратак на основі вивченого матеріалу методом «один проти двох». Колове тренування. Інтервальний біг. Двухударні та триударні серії на сигнал.	Тримати ритм, дихання ритмічне.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 39. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. «Велосипед». Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Реакція, координація, гнучкість.	Спеціальні бігові вправи. Прискорення на сигнал. Вправи на гнучкість. Прес – 3 підходи по 50 разів. Відпрацювання прийомів захисту від ударів рукою (підставлянням рук, підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар згори (знизу), збоку і прямий удар, підставлянням долоні під удар противника рукою.	Концентрація уваги на початку руху.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 40. Стрільба				
Частина	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання рук до плечей та вгору у в.п. сидячи або стоячи. Піднімання прямих рук вперед-вгору у в.п. стоячи. З в.п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук вверх з розгинанням тулуба. Колові рухи кожним пальцем вліво, вправо. Згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки. Бесіда з психологом, тренером.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 41. Всестильовий бій				
Ча ст ин а	Спрямованість	Зміст		Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка. Реакція.	Бесіда з психологом. Змагальна розминка. Індивідуальні дії захисту та нападу в парах. Тренування прийомів нападу та захисту в русі.	Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

**Заняття 42. Всестильовий бій**

Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. У висі піднімання ніг до прямого кута, до торкання перекладини. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
Основна	Швидкісно-силова.	Бігова та стрибова розминка. Вправи для пресу. Стрибки через бар'єри.  Удосконалення техніки захисту від прямих, бокових ударів, ударів знизу-вгору (згори-вниз).	Підтягувати коліна максимально швидко. Стопа стійка, максимально швидке відштовхування. Увага на супернику.	



	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	
<b>Заняття 43. Стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг приставними кроками (ліва права сторона). Біг з високим підніманням колін – 2 по 15 м. Біг із закиданням п'яток назад. 2 по 15 м. Бігові вправи та ходьба на руках із підтримкою партнера. Кругова розминка.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 44. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. Стійка на лопатках, ноги догори. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Гнучкість. Реакція.	Вправи на гнучкість. Змагальна розминка. Удосконалення бойових прийомів, вивчених раніше. Спарингові поєдинки.	Концентрація уваги на початку руху. Наявність додаткових заходів безпеки.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 45. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		<b>Спрямованість</b>	<b>Зміст</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. «Велосипед». Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.

	Основна		Човниковий біг 3x8 м (6–60 с) протягом 3–6 хв. Підтягування. Вправи на гнучкість 10 хв. Повтор техніки захисту в русі. Удари руками і ногами по маківарі (за 10 с).	Увага на супернику. Удари чіткі, точні.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 46. Стрільба				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг підтюпцем (тривалість 1 хв.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с), присідання (1 хв.). Кількість повторень – 3–4 рази без відпочинку. Стрибки через бар'єри з віджиманням від підлоги. 10 підходів по 5–8 разів щохвилини. Кругова розминка. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою. Стискування еспандера або гумового м'ячика. Повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці. Скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів та суглобів.
	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.

	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні вправи для регулювання психічного стану.	
<b>Заняття 47. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Шпагат поздовжній (на ліву/праву ногу), 20 см від підлоги. Шпагат поперечний, 30 см від підлоги. Сстійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Піднімання тулуба у в.п. сидячи і повільне опускання вперед до ніг. Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Напрацювання захисту в парах та методом «один проти двох». Вправи на гнучкість. Повтор технічних прийомів захисту (рух управо (ліворуч, назад), зближення, рухи тулуба, відбив кулаком чи ребром долоні).	Увага на супернику. Використання «імітованого» суперника.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 48. Всестильовий бій і стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг приставними кроками (ліва права сторона). Оленьчий біг. 2 по 15 м. Біг з прискореннями. 3 по 15 м. Ходьба в присяді поєднані з бігом. 2 по 15 м. Біг-прискорення в парах. 3 по 15 м.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.

	Основна	Психологічна підготовка.	Стрільба з пневматичної гвинтівки. Повтор вивченого матеріалу зі всестильового бою. Бесіда з психологом, тренером.	
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 49. Всестильовий бій</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Боротьба в парах. Відпрацювання ударів рукою та ногою в парах. Повторення прийомів самозахисту. Спарингові поєдинки.	Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
<b>Заняття 50. Стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки

	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Кругова розминка.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Стрільба з пневматичної гвинтівки. Повтор вивченого матеріалу зі всестильового бою. Бесіда з психологом, тренером.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 51. Всестильовий бій

		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Частина заняття	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Повороти тулуба вліво вправо; у в.п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.

	Основна	Реакція, координація, гнучкість.	Скакалка – від 500 разів. Вправи на гнучкість. Жим руками в положенні лежачи 5x5 разів через 3 хвилини. Удари рукою в мішок. Повторення прийомів падіння на лівий/правий бік. Удосконалення вивченого матеріалу.	Концентрація уваги, стійка стопа.  Увага на супернику.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

## Заняття 52. Всестильовий бій

Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Частина заняття	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, шиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна		Удосконалення коротких серій в два удари. Індивідуальні напрацювання у верхній рівень.  Індивідуальні бесіди з психологом. Ривок із поєднанням з індивідуальною технікою ударів. Відпрацювання ударів рукою, ногою у поєднанні з прийомами самозахисту.	Максимально точно, пам'ятати про власну безпеку.  Увага на партнерові.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	

Заняття 53. Стрільба				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг приставними кроками (ліва права сторона). Біг з високим підніманням колін – 2 по 15 м. Оленячий біг. Кругова розминка. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка.	Стрільба з пневматичної гвинтівки. Бесіда з психологом, тренером.	
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні вправи для регулювання психічного стану.	
Заняття 54. Всестильовий бій				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами. Стійка на лопатках, ноги догори. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Підйоми на носки. Ходьба на носках. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Психологічна підготовка.	Бесіда з психологом. Відпрацювання навичок самозахисту.	Увага на супернику.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	



Заняття 55. Всестильовий бій				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. У в.п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Вибухова сила. Реакція, точність.	Удари рукою та ногою в мішок. Удари по ракетках у парах по черзі на доріжці по 3 рази з паузою в 1 с. Відпрацювання навичок самозахисту – 3 рази по 2 хв. Повтор навичок самострахування – групування; перекид уперед; перекид назад.	Концентрація уваги, на стійкій стопі. Максимально швидко та точно. Увага на супернику.
	Заклучна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 56. Стрільба				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг підтюпцем. Стрибки через бар'єри з віджиманням від підлоги. 10 підходів по 5–8 разів щохвилини. Кругова розминка. Вправи для очей.	Розігрівання м'язів та суглобів.
Основна			Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.

	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.	
Заняття 57. Всестильовий бій				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. У в.п. лежачи на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом. Стійка на лопатках, ноги догори. Згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо. Прогинання тулуба з в.п. сидячи, ноги прямі; з в.п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг. Нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку.	Розігрівання м'язів, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині заняття. Підготовка рухового апарату до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.
	Основна	Інтегральна.  Силова (максимальна сила).	Спаринги – по 6 хвилин.  Жим руками. Відпрацювання ударів руками та ногами. Удосконалення коротких серій в два удари (два рівні). Статика в положенні лежачи. Удари по маківарі на темп по 10 ударів.  Удосконалення індивідуальної техніки ударів. Повтор перекидів уперед на назад.	Тримати ритм, розслабитися, дихати ритмічно. Увага на максимальному зусиллі. Максимально точно, швидко. Концентрація уваги на початку руху, на стійкій стопі. Удари чіткі. Увага на максимальному зусиллі.  Робота в парах.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі.	
Заняття 58. Всестильовий бій				

Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
		Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку. Вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на плечі. Підскоки на сходинках, чергуючи ліву та праву ногу. Стрибки по сходам з просуванням вперед з в.п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах.
Основна	Удосконалення техніки.	Удари в мішок на сигнал по 2 хвилини. 2 рази. Удосконалення коротких серій в два-три удари (два рівні) на сигнал. Відпрацювання перекидів вперед та назад через голову. Відпрацювання кінцевих положень при падіннях назад (на спину) та на бік. Відпрацювання випереджаючих ударів руками та ногами, лежачи на землі. Відпрацювання падінь послідовно з низької, середньої, високої стійок.	Тримати ритм, дихати ритмічно. Максимально швидко, точно. Удари своєчасні. Увага на супернику.	
Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла.		
<b>Заняття 59. Стрільба</b>				
Частина заняття		Спрямованість	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
		Підготовча	Підготовка основних м'язових груп та організму загалом до запланованих навантажень.	Біг з високим підніманням колін – 2 по 15 м. Кругова розминка. Вправи для очей.

	Основна		Стрільба з пневматичної гвинтівки.	Доки одні студенти стріляють, решта виконують дихальні та релаксаційні вправи, вправи для зняття напруги з очей, для м'язів обличчя. Застосовували метод аутогенного тренування або метод прогресивної релаксації. Вправи варіювалися.
	Заключна	Поступове зниження фізичної активності, відновлення організму.	Біг у повільному темпі. 2 кола у залі. Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів рук, ніг, окремих частин тіла. Дихальні вправи для регулювання психічного стану.	
Заняття 60. Всестильовий бій і стрільба				
Зустріч із відомими спортсменами, що займаються військово-спортивним багатоборством (розділ двоборство.)				