

6. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.

7. Пионтковский Д. В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 207–210.

8. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.

9. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedelLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, N 2. – P. 167–177.

10. Ying Y. W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.

11. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.

Ігнатенко Н.В.

Національний технічний університет України "КПІ"

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

В статті визначені чинники, що оптимізують підготовку студентів при заняттях фізичними вправами аеробної спрямованості. Показано, що заняття аеробного характеру впливають на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Серед них основне місце займають різні нові види аеробіки, які значно покращують працездатність студентів. Наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. Встановлено, що студенти розуміють важливий вплив витривалості та її значимість у вирішенні поставлених задач підготовки до трудової діяльності, а також вони усвідомлюють, що саме ця фізична якість в більшості з них розвинена найгірше.

Ключові слова: студенти, відновлення, працездатність, інтерес, аеробні заняття, позитивне ставлення, загальна та спеціальна витривалість, фізичні якості.

Игнатенко Н.В. Повышение работоспособности студентов в процессе занятий физическими упражнениями аэробной направленности. В статье определены факторы, которые оптимизируют подготовку студентов при занятиях физическими упражнениями аэробной направленности. Показано, что занятия аэробного характера влияют на уровень общей и специальной выносливости студентов. Среди них основное место занимают разные новые виды аэробики, которые значительно улучшают работоспособность студентов. Приведены результаты анализа данных анкетирования студентов с целью выявления их отношения к оценке физических качеств и собственного уровня физической подготовленности, в частности - выносливости. Установлено, что студенты понимают важное влияние выносливости и ее значимость в решении поставленных задач подготовки к трудовой деятельности, а также они осознают, что именно это физическое качество в большинстве из них развито хуже всего.

Ключевые слова: студенты, восстановление, работоспособность, интерес, аэробные занятия, позитивное отношение, общая и специальная выносливость, физические качества.

Ignatenko N. Increase of capacity of students in the process of engaging in physical exercises of aerobic orientation. In the article there are certain factors that optimize preparation of students at engaging in physical exercises of aerobic orientation. It is shown that employments of aerobic character influence on the level of general and special endurance of students. Among them a basic place is occupied by the different new types of aerobics that improve the capacity of students considerably. Results over of analysis of data of questionnaire of students are brought with the purpose of exposure of their attitude toward the estimation of physical qualities and own level of physical preparedness, in particular - to endurance. It is set that students understand important influence of endurance and her meaningfulness in the decision of the put tasks of preparation to labor activity, and also they realize that exactly this physical quality in majority is developed worse than all from them. The results of the analysis of the survey data to identify students with their relation to the assessment of the physical qualities and their own level of physical fitness, in particular - endurance. It was found that the students understand the important influence of endurance and its importance in solving the problems of preparation for employment, and they realize that it is the physical quality of most of them have developed worse than the others. One of the main tasks of physical education students during their studies in higher education is to strengthen and improve their health and continue the process of forming their need for physical education. Young people who entered the university, falls under the influence of unusual social factors associated with the need of creative assimilation of large amounts of information, due to the necessity of forming specific professional skills and abilities, and unusual conditions of student life. Feeling discomfort occurs primarily in junior student. This phenomenon can be called "the inability of young people to study in higher education" and it is associated with the following factors: differences in methods and organization of teaching at the university, which differ from school and require a significant increase in autonomy in learning educational material; between the lack of well-established personal relationships, that the contact group, which is typical for a new team in its formative stages; the destruction of the life of the old stereotype that has emerged over the years of schooling, and the formation of a new, "university"; new worries for admission to universities associated with the planning and organization of its educational and free time. To overcome this "university" discomfort of the young man required a significant investment of physical, mental and moral strength. In order to offset the costs of these forces

called physical education, which should also be part of preparing students for future careers. Also do not forget that the system-function physical training has two mutually caused facets - pedagogical (educational) and social (recreational), which suggests the modern physical culture as a holistic socio - educational system, the main function of which is health and educational [11] that modern students do not have to be mentioned.

Key words: students, renewal, capacity, interest, aerobic employments, positive relation, general and special endurance, physical qualities.

Постановка проблеми.

Серед чинників, що оптимізують фізичну підготовку студентів, основне місце займають різні засоби і методи відновлення та підвищення працездатності. Як відомо, відновні процеси в організмі студента є найважливішими психофізіологічними процесами, суть яких полягає в тому, що після м'язової діяльності відбуваються зворотні зміни в роботі тих функціональних систем, які забезпечували виконання такого фізичного навантаження. Всі зміни, що відбуваються в цей період, можна об'єднати поняттям "відновлення". Відновлення тренувальних навантажень означає не тільки повернення організму до початкового або близького до нього рівня. Прогресуючий розвиток тренуваності студента є результатом того, що слідові реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, не усуваються повністю, а зберігаються і закріплюються конструктивними змінами функціональних систем організму студента, що виникають у відновному періоді та слугують основою підвищення тренуваності (Панков, 2001). Одним із найголовніших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення та покращення їх здоров'я, а також продовження процесу формування у них потреби в заняттях фізичною культурою. Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов'язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовленої необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів молодших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «неприспосованістю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов'язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ВНЗ, що відрізняються від шкільних і потребують значного підвищення самостійності в засвоєнні навчального матеріалу; відсутністю добре налагоджених між особистих відносин, тобто групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ВНЗ, що пов'язані з плануванням і організацією свого навчального та вільного часу. Для подолання такого «вузівського» дискомфорту, від молоді людини вимагається значних витрат фізичних, психічних та моральних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликані заняття фізичною культурою, які також повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Також не слід забувати, що системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємно зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна [11], що для сучасної студентської молоді має не аби яке значення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців [2]. Вищі навчальні заклади комплектуються з хлопців та дівчат, які щойно закінчили середню школу та не пристосовані до самостійного життя. Аналіз літературних джерел показує, що рівень фізичної підготовки, психічних та моральних сил основної маси студентів залишається доволі низьким [9], також це свідчить про погіршення фізичного, психічного та морального розвитку молодого покоління [6], прогрес дефіциту рухової активності [12], що веде до погіршення здоров'я студентства. Слабкою ланкою процесу навчання у ВНЗ є програмно-методичне забезпечення викладання фізичного виховання. Основним принципом функціонування системи фізичного виховання у вищій школі – є принцип оздоровчої спрямованості, але існуючі програми не в змозі поліпшити фізичне здоров'я, психічний та моральний стану студентів, а також підвищення рівня їх загальної працездатності. На думку деяких авторів, погіршення стану здоров'я студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших курсах замість всього періоду навчання, загальним скороченням навчального навантаження з фізичного виховання [4]. Нині доведено, що одно, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовку мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях [7]. Дані досліджень провідних науковців засвідчують, що протягом 28 тижнів занять за «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» (2000) не відбулося вірогідних змін показників фізичної працездатності, а також якісних параметрів рухової діяльності [10]. У вищих навчальних закладах нерационально використовуються всі можливості фізичного виховання, що потребує подальшого підвищення методики проведення та організації занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [5]. Виходячи з цього, для покращення загальної та спеціальної витривалості студентів під час занять фізичним вихованням ми включимо в програму з фізичного виховання із спортивною спрямованістю нові види аеробіки.

Мета дослідження: дослідити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю нові види аеробіки для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова під час проведення занять з фізичного виховання. Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення й студентської молоді зокрема. На це звертається увага в державних документах, що регламентують фізичне виховання у ВНЗ та в дослідженнях фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Так, дослідженнями Г. Апанасенко (2003), В. Ареф'єва (2014), Ю. Васькова (2013), В. Волков (2011), Г. Грибан (2004), О. Дубогай (2012), Л. Кожевнікова (2001), О. Тимошенко (2011), Г. Арзютова (2012), О. Школи (2014) встановлено, що в період навчання у вищих навчальних закладах

кількість студентів, які відносяться до підготовчої та спеціальної медичної групи, зростає від 5,3% на першому курсі та до 14,4% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, що відносяться до основної групи – від 84,0% до 70,2%. Окрім цього, дослідження Н. Бондарчук (2004), В. Єднак (2012), С. Єрмакова (2012), О. Кібальник (2009), Ж. Козіної (2014), Т. Круцевич (2014), О. Кузнєцової (2004), М. Попичева, Т. Сичової (2012), М. Уткіна (2004) свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори відзначають, що в результаті неповноцінного рішення основних завдань фізичного виховання, після закінчення вузу, більша частина випускників фізично не здатні виконувати професійні обов'язки з тією якістю та інтенсивністю, що вимагають сучасні умови ринкової економіки. Отже, знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне та економічне благополуччя країни. У зв'язку з цим, одним з найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді. Ряд авторів, таких як: С. Бубка (2004), Б. Ведмеденко (2004), С. Єрмаков (2010), З. Меркулова (2008), Н. Москаленко (2005), М. Носко (2013), Т. Ротерс (2011), Р. Сиренко (2006), відзначають зниження мотивації та інтересу до занять з фізичного виховання студентів, вказуючи на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування діючих методик і форм проведення занять, що майже не відповідають вимогам до сучасної вищої освіти. Тому, актуальною вважається проблема модернізації фізичного виховання у ВНЗ засобами впровадження інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу з урахуванням мотивації студентів і нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають їх до занять фізичними вправами. Ряд авторів займалися питаннями вдосконалення системи фізичного виховання ВНЗ різного профілю за рахунок впровадження оптимального змісту навчальних матеріалів, нових форм і засобів (О. В. Фоменко, 2014; Г.М. Арзютов, 2012; Ж. Л. Козіна, С. С. Єрмаков, Т. А. Базиліук, О. В. Волошина, 2012; Н. П. Воронов, О. М. Столяренко, 2012; Л. Н. Барібіна, С. А. Семашко, І. В. Кривенцова, 2011; Н. М. Баламутова, 2012; В. Мищенко, Т. Кюне, В. Виноградов, Л. Мельник, А. Невядомська, 2011; Н. В. Люліна, Л. В. Захарова, 2011; С. В. Усков, 2011; Г. В. Ясько, О. В. Кашуба, 2011; Т. М. Бала, 2013; І.О. Зінченко, 2013).

За оцінками окремих спеціалістів, в останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи уподобання студентської молоді, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання, Н. Боляк була розроблена авторська програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики [3]. На сьогоднішній день однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення рівня витривалості та працездатності студентів є аеробіка [1]. У книзі лікаря К. Купера, науково обґрунтована можливість фізичних навантажень аеробної спрямованості, для зміцнення та підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. У 60-х рр. XX ст. К. Купер запропонував терміном «аеробіка» називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Аеробіка за К. Купером – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів (близько 2/3 від м'язової маси тіла) і є тривалими (15-40 хв. без перерви і більш), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів.

В основі всіх сучасних аеробних фітнес – програм покладено класичну або базову аеробіку. Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів і контроль всіх рухів. При цьому слід зазначити, що скіпінг та чер-данс є сучасними, прогресивними, видовищними видами рухової діяльності, які здобувають все більшу популярність в нашій країні. Однак праць, присвячених вивченню методичних основ розвитку фізичних здібностей в процесі поза аудиторних занять засобами скіпінгу та чер-дансу, а також їх впливу на фізичний стан та рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ нами не виявлено. На наш погляд, використання в системі фізичної підготовки спеціально підібраних вправ скіпінга та чер-данса позитивно відіб'ється на показниках фізичного стану та фізичної підготовленості, підвищить інтерес студентів до занять фізичним вихованням. Найбільші резерви використання таких засобів криються у ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток, а саме на позааудиторних заняттях (Т.Ю. Круцевич, 2010; Л.П. Сергієнко, 2009; Ю.М. Фурман, 2011). Тому назріла нагальна потреба розробки інноваційних технологій використання в процесі фізичного виховання студенток засобів скіпінгу та чер-дансу. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити «перерозгинання», «перенапруги». Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаженні. Музична фонограма складається за принципом «нон – стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз. І так, основним завданням програм з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивного майстерності, а зміцненню серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, підвищенню рівня фізичного, психічного та морального стану, усунення функціональних відхилень організму, зміцненню здоров'я приділяється недостатньо уваги, в кращому випадку ЗФП на прикінці тренувального заняття, яка не дає позитивного результату. Однак вирішення цих задач можливе лише при включенні занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) в навчальну програму ВНЗ з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс). Тому ми пропонуємо: розробити експериментальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) із включенням занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів, та провести в цьому напрямку наукове дослідження.

В цілому заняття аеробного характеру викликають також позитивні фізіологічні зміни: зниження артеріального тиску у людей з низькою гіпертензією; фізична активність, що направлена на підвищення витривалості, може знижувати як діастолічний, так і систолічний тиск на 10 мм рт. ст. у людини з середнім рівнем первинної гіпертензії; фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості збільшують вміст ліпопротеїдів високої щільності, і зменшують концентрацію тригліцеридів; фізичні вправи сприяють зменшенню жиру в організмі та збільшенню м'язової маси, що є досить важливим для зменшення рівня глюкози у крові та регуляції вмісту цукру; фізичні навантаження покращують скорочувальну властивість серця, підвищують його працездатність, покращують коронарний та колатеральний кровообіг; фізичні тренування приводять

до підвищення числа капілярів, а також об'єму плазми. Внаслідок цих змін покращується кровообіг, сила та об'єм серцевого викиду та задоволення потреб організму у кисні [8]. Виходячи з цього, включення занять аеробного характеру в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є просто необхідним.

Таким чином, теоретико-методичною основою навчально-виховного процесу розвитку фізичних здібностей (в першу чергу витривалості) може бути тільки науково обґрунтована та експериментально перевірена комплексна педагогічна система, яка дозволяє забезпечити формування міцного фундаменту фізичної працездатності у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості, що спонукає до її вирішення.

За результатами анкетування В. Гринька, студенти розуміють важливість власного фізичного розвитку та розвитку тих, чи інших фізичних якостей: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.), координація – 9,8% (10,3% юн. та 10,5% дів.) та швидкість – 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), координація – 19,5% (11,7% юн. та 27,0% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.) [5].

Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання і єдиноборств Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Кількісний склад дослідно-експериментальних груп, сформованих зі студентів ОМГ, був рівний – 30 хлопців і 30 дівчат в контрольній групі та 30 хлопців і 30 дівчат в експериментальній групі. Дослідження проводили щорічно у терміни, визначені навчальними планами ВНЗ.

Для забезпечення об'єктивності експертних висновків щодо отриманих результатів експериментального дослідження насамперед проведено вихідний статистичний аналіз отриманих на початку формуючого експерименту якісних характеристик фізичної підготовленості досліджуваної вибірки студентів ОМГ. На підставі останнього констатуємо, що в ЕГ до закінчення курсу відбулися статистично значимі зрушення ($p < 0,05$) у стані досліджуваних параметрів, порівняно з показниками у КГ (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестового моніторингу фізичної підготовленості студентів ЕГ і КГ

Досліджувані здібності	Стать	ЕГ			КГ			(p)
		Результати тестування						
		початкові	кінцеві	%	початкові	кінцеві	%	
		$X \pm S$	$X \pm S$		$X \pm S$	$X \pm S$		
Загальна витривалість (м)	x	714,6±9,11	727,6±5,66	17,5	702,2±9,46	709,3±10,19	9,01	<0,05
	δ	668,8±10,1	679,2±7,99	13,2	651,2±11,9	655,4±12,3	6,87	<0,05
Сила м'язів (раз)	x	14,31±2,46	17,95±2,02	21,2	13,76±3,16	14,90±2,75	10,8	<0,05
	δ	11,75±1,27	13,66±1,18	18,1	13,27±2,17	13,99±2,02	4,02	<0,05
до координованості рухів (кількість)	x	13,23±1,37	15,88±1,73	20,1	13,55±2,91	13,81±2,66	2,88	<0,001
	δ	11,88±1,28	14,21±1,66	17,5	11,56±1,40	11,90±1,65	4,01	<0,05
до гнучкості (індекс)	x	39,49±3,02	46,68±2,99	17,3	39,71±2,19	38,18±2,90	-2,33	<0,01
	δ	56,76±3,28	68,44±3,87	20,7	57,19±3,44	56,12±3,88	-1,95	<0,001

І так, основним завданням програм з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивної майстерності, а зміцненню серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, підвищенню рівня фізичного, психічного та морального стану, усунення функціональних відхилень організму, зміцненню здоров'я приділяється недостатньо уваги, в кращому випадку ЗФП на прикінці тренувального заняття, яка не дає позитивного результату. Однак вирішення цих задач можливе лише при включенні занять аеробного характеру (нові види аеробіки) в навчальну програму ВНЗ з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Тому ми пропонуємо: розробити експериментальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю із включенням занять аеробного характеру скіпінгу та чер-дансу для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

В цілому заняття аеробного характеру викликають також позитивні фізіологічні зміни: зниження артеріального тиску у людей з низькою гіпертензією; фізична активність, що направлена на підвищення витривалості, може знижувати як діастолічний, так і систолічний тиск на 10 мм рт. ст. у людини з середнім рівнем первинної гіпертензії; фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості збільшують вміст ліпопротеїдів високої щільності, і зменшують концентрацію тригліцеридів; фізичні вправи сприяють зменшенню жиру в організмі та збільшенню м'язової маси, що є досить важливим для зменшення рівня глюкози у крові та регуляції вмісту цукру; фізичні навантаження покращують скорочувальну властивість серця, підвищують його працездатність, покращують коронарний та колатеральний кровообіг; фізичні тренування приводять до підвищення числа капілярів, а також об'єму плазми. Внаслідок цих змін покращується кровообіг, сила та об'єм серцевого викиду та задоволення потреб організму у кисні [8]. Виходячи з цього, включення занять аеробного характеру в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є просто необхідним.

ВИСНОВКИ. З вище викладеного матеріалу ми можемо спостерігати наступне:

- заняття аеробного характеру позитивно впливають на рівень загальної та спеціальної витривалості;
- витривалість – є пріоритетною над іншими фізичними якостями, що робить наше дослідження в галузі витривалості актуальним.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ. Виходячи з цього подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів шляхом розробки та впровадження в навчально – виховний процес ВНЗ програми з комплексом нових вправ з аеробіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.

2. Бикмухаметов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 45-50.
3. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №5. – С. 36-38.
4. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗу: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02 / І. І. Вржесневський. – К., 2011. – 29 с.
5. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 55-59.
6. Изаак С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 11. – С. 51-52.
- 7 Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 151-154.
- 8.Ahmetov I.I., Mozhayskaya I.A., Flavell D.M., et al. PPARA gene variation and physical performance in Russian athletes // Eur J Appl Physiol. – 2006. – V.97(1). – P. 103–108.
9. Faigenbaum A.D., Milliken L.A., Loud R.L., Burak B.T., Doherty C.L., Westcott W.L. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Res Q Exerc Sport. – 2002 Dec;73(4): 416–424.
10. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 154 p.

**Карленко В., Варфоломеева Л., Винник А., Ефанова В.,
Кравченко А., Нестеров В., Підгрушна Е., Смирнова З., Хуртик Д.
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

“ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРОБЛЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БИАТЛОНЕ”

До статті авторського колективу Національного університету фізичного виховання і спорту вносяться такі зміни та доповнення (надруковано у zb.11(66)15):

1 Абзац п'ятий стор.73 після слів ... “11 комплектов наград”...
доповнити таким реченням:

“Динамика изменения количества комплектов олимпийских наград представлена в таблице 5.”

2. Після закінчення таблиці 5 (стор. 77) ввести таке речення:

“ Условные обозначения: * - демонстрационная дисциплина”.

3. Абзац шостий (стор. 73) викласти у такій редакції:

Проведенные исследования по выявлению периодов развития биатлона и формирования программы соревнований показали, что принятые международными федерациями по биатлону и МОК организационные решения, касающиеся совершенствования программы соревнований кубков, чемпионатов мира и Олимпийских игр с одной стороны стимулировали дальнейшее развитие вида спорта, а с другой – создавали неравные условия в организации и сопровождении тренировки спортсменов, что в конечном итоге привело к возникновению проблем в их подготовке. В этой связи, специалисты и тренеры отмечают такие наиболее весомые положительные тенденции развития биатлона и соревновательной деятельности, как:

**Касаткіна О. О., Ковальчук Т. І.
Національний університет біоресурсів і природокористування України**

ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖА ЯК ОБ'ЄКТ ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

У статті висвітлено сутність та зміст проблематики вибору видів дозвілля сучасною молоддю. Проаналізовано статистичні дані щодо висвітлення даної проблеми. Розглянуто та порівняно аспекти дозвіллевой діяльності молодих людей, в яких зазначено певні пріоритети у виборі способів проведення вільного часу.

Ключові слова: молодь, об'єкт дозвілля, пріоритети, відпочинок, Інтернет-мережа.

Касаткіна О. О., Ковальчук Т. І. Интернет как объект досуга молодежи: современные тенденции. В статье освещены сущность и содержание проблематики выбора видов досуга современной молодежи. Проанализированы различные статистические данные, относящиеся к освещению этой проблемы. Рассмотрены в сравнительном аспекте виды досуговой деятельности молодых людей, среди которых выделены определенные пріоритеты в выборе форм и способов проведения свободного времени.

Ключевые слова: молодежь, объект досуга, пріоритеты досуга, отдых, Интернет.