

### Литература

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Мн.: БГАФК, 2003.
2. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали I, II, III, IV Всеукраїнських наук.-практ. конф.– Донецьк: ДонНУ, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008.
3. Волков В. Ю. Здоровье и образ жизни студентов / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов: учеб. пособие. – СПб-К.: СПб. ГПУ, 2005. – 157 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Смолякова И. Д. Здоровый образ жизни студентов спортивного и основного отделений / И. Д. Смолякова // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні методики: матеріали міжнар. наук. симп. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 524-526.
6. Смолякова И. Д. Здоровье студенчества и пути его улучшения / И. Д. Смолякова, Р. Т. Раевский // Студенчество и современное украинское общество / Под ред. В. Н. Соколова. – О.: Астропринт, 2008. – Гл. II. – С. 21-31.

### Referens

1. Actual problems of a healthy lifestyle in modern society (2003): materials of the Intern. scientific-practical conf. - Minsk: BGAFK.
2. Health and Education: Problems and Perspectives (2000, 2002, 2004, 2006, 2008): Materials I, II, III, IV-Ukrainian Sciences.-Pract. conf. - Donetsk: DonNU,
3. Volkov V. Y. (2005) Health and lifestyle of students / V. Yu. Volkov, D. N. Davidenko, Yu. V. Novitsky, M. M. Filippov: studies. allowance. - SPb- K.: SPb. GPU, p. 157.
4. Raevsky, R. T. (2008) Health, Healthy and Wellness Lifestyle of Students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky. – O.: Science and technology, p. 556.
5. Smolyakova I. D. (2008) A healthy lifestyle of students of the sports and main departments / I. D. Smolyakova // Physical training and sports students: modern methods: materials mizhnar. sciences. simp - O.: Science and Technology, p. 524-526.
6. Smolyakova I. D. (2008) Student health and ways to improve it / I. D. Smolyakova, R. T. Raevsky // Students and modern Ukrainian society / Ed. V.N. Sokolov. - O.: Astroprint, - Ch. II.- p.21-31.

УДК 796.035:796.015.52-053.6

*Пацалюк К.Г.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Ковальчук Д.Р.*

*ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад  
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»  
Ковтун О.О.*

*ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад  
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»*

### ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ

Використання сучасних фітнес-технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є актуальним питанням. В ході аналізу наукових досліджень було встановлено, що заняття силової спрямованості серед студентів користуються великою популярністю, задовольняють їх фізкультурно-оздоровчі інтереси та в той же час володіють значним оздоровчим ефектом, що проявляється у підвищенні показників їх фізичного стану. Відомо, що ефективність програмування занять силової спрямованості обумовлена необхідністю дотримання та реалізації принципу диференціації фізичних навантажень, який передбачає урахування вихідних показників фізичного стану. Стаття присвячена актуальному питанню розробки та обґрунтування ефективності диференційованої програми занять силової направленості для юнаків, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану, в умовах позанавчальної діяльності з фізичного виховання. В ході дослідження були розроблені комплекси фізичних вправ, що відрізнялися за спрямованістю та основними параметрами навантажень. В результаті впровадження програми занять у практику спостерігалися достовірні зміни показників фізичного стану юнаків та приросту силових показників основних м'язових груп за результатами рухових тестів.

**Ключові слова:** фітнес-технології, юнаки, фізичне виховання, заняття силової спрямованості.

*Пацалюк К.Г., Ковальчук Д.Р., Ковтун О.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности для юношей. Использование современных фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений является актуальным вопросом. В ходе анализа научных исследований было установлено, что занятия силовой направленности среди студентов пользуются большой популярностью, удовлетворяют их физкультурно-оздоровительные интересы и в то же время обладают*

значительным оздоровительным эффектом, который проявляется в повышении показателей их физического состояния. Известно, что эффективность программирования занятий силовой направленности обусловлена необходимостью соблюдения и реализации принципа дифференциации физических нагрузок, который предусматривает учет исходных показателей физического состояния. Статья посвящена актуальному вопросу разработки и обоснования дифференцированной программы занятий силовой направленности для юношей, направленной на повышение уровня их физического состояния, в условиях внеучебной деятельности по физическому воспитанию. В ходе исследования были разработаны комплексы физических упражнений, которые отличались по целями и основными параметрами нагрузки. В результате внедрения программы занятий в практику наблюдались достоверные изменения показателей физического состояния юношей и прироста силовых показателей основных мышечных групп по результатам двигательных тестов.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, юноши, физическое воспитание, занятия силовой направленности.

**Patsaliuk K., Kovalchuk D., Kovtun O. Programming occupation of power fitness for the young person.** The use of modern fitness technologies in the process of physical education of university students is an urgent problem. During the analysis of scientific studies, it was found that the occupation of power fitness is very popular of among students, their physical and physical interests are satisfied, and at the same time they have a significant healing effect, which is manifested in an increase in indicators of their physical condition. It is known that the effectiveness of programming the strength training is due to the need implement the principle of differentiation of physical activity, which involves taking into account the initial indicators of physical state. The article is devoted to the actual issue of development and substantiation of the effectiveness of the differentiated program of strength training for boys aimed at increasing their physical condition, of extra-curricular activities in physical education. In the course of the study, complexes of physical exercises that differed in orientation and basic load parameters were developed. In developing the program of recreational activities used the basic principles of health training, the most general theoretical positions that objectively reflect the essence and fundamental patterns of learning. Differentiation of loads in the process of employment included taking into account the level of physical condition, previous motor experience and preparedness, and envisaged the development of three sets of exercises, for students with a lower and lower average level of physical fitness, for middle-aged boys, and boys with high and higher average levels. As a result of the implementation of the program of practical training, there were significant changes in the indicators of the physical condition of boys and an increase in the strength indicators of the major muscle groups by the results of motor tests.

**Key words:** fitness technologies, boys, physical education, strength training.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Актуальність дослідження пов'язана з однією з найбільш важливих завдань сучасного суспільства - зміцненням здоров'я підростаючого покоління. Молодь є тією прогресивною частиною суспільства, яка в найближчому майбутньому повинна буде забезпечувати розвиток країни. Збереження і зміцнення здоров'я юнаків, формування у них готовності до тривалої і ефективної майбутньої професійної діяльності на сьогодні повинно стати одним із пріоритетних завдань фахівців, що займаються організацією фізкультурно-оздоровчої діяльності на базі навчальних закладів.

В даний час предметом численних досліджень є вивчення рівня фізичного стану юнаків і шляхів його підвищення [1, 2, 4, 7], у зв'язку з негативними тенденціями які спостерігаються в системі фізичного виховання студентів, та характеризуються погіршенням показників здоров'я на фоні зростання захворюваності. Аналіз та узагальнення даних наукових досліджень дозволили виділити наступні напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану юнаків: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання [1, 7], впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану юнаків [6, 8], удосконалення програмно- нормативних засад фізичного виховання [2].

В той же час недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до організації позанавчальних занять з фізичного виховання юнаків з метою підвищення рівня компонентів фізичного стану. На думку багатьох дослідників [7, 8], проблему підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення позанавчальних занять. Сьогодні значна кількість фахівців звертаються до популярних сьогодні фітнес-технологій, при організації такої діяльності, що в свою чергу обумовлює розширення засобів оздоровчого фітнесу, створення нових програм, які дозволять не тільки підтримувати рівень фізичного стану на високому рівні а й урізноманітнити їх проведення часу в умовах дозвілля.

Особливою популярністю серед юнаків користуються заняття силової спрямованості [3, 8]. Численні літературні дослідження свідчать [5, 6, 9], що ефективність програмування занять силової спрямованості обумовлена необхідністю дотримання головних принципів: специфічності навантаження, тенденції до максимального виконання фізичних вправ, подальшого збільшення навантаження, а також реалізації принципу диференціації фізичних навантажень, який передбачає урахування показників фізичного стану при плануванні та організації таких занять. У зв'язку з цим актуальним є дослідження ефективності впровадження фітнес програм силової спрямованості на характер зміни основних компонентів рівня фізичного стану юнаків.

**Мета статті** – перевірити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану, в умовах позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході дослідження, у якому взяли участь 60 юнаків I-III курсів, які навчаються в різних ВНЗ України та здобувають освіту в сфері інформаційних технологій, управління, економіки, службовці, було встановлено, що характер їх навчальної діяльності має загальні закономірності. Їх майбутня професійна діяльність характеризується високим нервово-емоційним напруженням, нерегламентованим графіком роботи, нерегулярністю навантаження, дефіцитом рухової активності. Понад дві третини респондентів мають рухову активність нижче встановлених

фізіологічних норм. Вивчення спрямованості рухової активності юнаків дозволило виявити, що у тих, хто займається, існують певного роду пріоритети. Пріоритетними видами рухової активності для юнаків є заняття силової спрямованості (58,3 %); спортивні та рекреаційні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс, більярд, боулінг) обирають 41,6 %; оздоровче плавання – 38,3 %; оздоровчі біг, ходьбу – 36,6 %; їзду на велосипеді – 25 %. Основною цільовою спрямованістю занять оздоровчим фітнесом юнаків є: поліпшення зовнішнього вигляду (бажання оптимізувати вагу, фігуру, формування м'язового рельєфу) (70 %), рухова потреба (51,6 %), покращення самопочуття (48,3 %), бажання підвищити фізичну підготовленість (46,6 %), спілкування з іншими учасниками (33,3 %), занять зняття стресу, втоми, зміна повсякденної обстановки, бажання знайти нових знайомих, рекомендація лікаря.

Результати оцінки показників фізичного розвитку досліджуваного контингенту свідчать про відповідність їх середньовіковим значенням, представленим у спеціальній літературі [2, 4]. Так, з високим рівнем фізичного стану (РФС) було виявлено 5,2% юнаків. Вище середнього РФС мали 13,1% юнаків, із середнім РФС була найбільша кількість юнаків – 36,2%, нижче середнього РФС було 26,9%, і 18,6% юнаків володіли низьким РФС.

При розробці програми оздоровчих занять ми поклалися на основні принципи оздоровчого тренування, під якими розуміли найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості. Раціональне співвідношення вправ різної спрямованості в заняттях, орієнтованих на корекцію рівня фізичного стану, згідно з рекомендаціями авторів [3, 5], має включати переважаючі в загальному обсязі фізичні вправи різної спрямованості. Структура заняття включала три частини: розминку, основну і заключну частину. Диференціація навантажень у процесі занять передбачала урахування рівня фізичного стану, попереднього рухового досвіду та підготовленості, та передбачала розробку трьох комплексів вправ, для студентів з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану, для юнаків з середнім рівнем, та юнаків з високим та вище середнього рівнями. З урахуванням особливостей фізичного стану юнаків, ми розробили параметри дозування силових навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Структура диференційованої програми занять силової спрямованості для юнаків

Параметри навантажень	Низький та нижче середнього рівні фізичного стану	Середній рівень фізичного стану	Вище середнього та високий рівні фізичного стану
Співвідношення засобів (%)	Загальної – 50 Спеціальної – 50	Загальної – 40 Спеціальної – 60	Загальної – 20 Спеціальної – 80
Кратність (рази/тижд)	3	3	3
Тривалість (хв)	50 хвилин	60 хвилин	90 хвилин
Інтенсивність (уд/хв)	110-120 уд/хв.	125-135 уд/хв.	145-160 уд/хв
Темп виконання вправ	Середній	Середній	повільний
Характер та тривалість відпочинку (хв)	Активний 1-2	Пасивний 1,5-2	Пасивний 2-3
Величина обтяження (%)	50-60 від максимальної	60-70 від максимальної	80-90 від максимальної
Кількість підходів, повторів (кіл-ть разів)	Підходи – 3-6 Повтори – 6-15	Підходи – 3-6 Повтори – 6-15	Підходи – 3-6 Повтори 6-15

Програма для юнаків з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану включала в себе 6 базових вправ, які включені в три тренування на тиждень, що сумарно складає 24 тренування за 2 місяці. Програма направлена на: 1) розвиток сили та засвоєння техніки базових вправ для найбільших груп м'язів людини – м'язів спини, грудей та ніг; 2) покращення нервово-м'язового зв'язку тренуючих м'язів. Програма розроблена за принципом «full body», або в перекладі з англійської – «все тіло за одне тренування», що чудово підходить для новачків і передбачає збільшення ваги в робочих підходах від 1 до 2.5 кг на робочому знарядді в тиждень. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки були у співвідношенні 50 на 50. За даними літературних джерел, відмічаються кореляційні взаємозв'язки між рівнем фізичного стану та ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, у зв'язку з цим до програми занять юнаків з низьким та нижче середнього рівнями були включені вправи з використанням кардіотренажерів [1, 3]. Для юнаків із середнім рівнем фізичного стану програма занять була спрямована направлена на: 1) розвиток силових здібностей; 2) засвоєння і закріплення техніки базових та ізолюючих вправ на всі групи м'язів людини; 3) розвиток нервово-м'язового зв'язку працюючих м'язів. Тижневий цикл складається з трьох тренувань, в першому з яких юнаки малою кількістю повторів в підході розвивали силу та закріплювали техніку вправ базових вправ для росту м'язової маси. В другому тренуванні на тиждень студенти середнього рівня фізичного стану мали змогу вивчати нові ізолюючі вправи з високоповторним режимом виконання вправ та формувати такі якості м'язів як витривалість. В третьому виконували легке тренування на малі групи м'язів. Програма розроблена за принципом «full body».

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість вправ на одну групу м'язів зростає до 4-5, кількість підходів і повторень залишається такою ж самою, але швидкість виконання вправ зменшується до повільного. Зросла кількість базових та ізолюючих вправ, кількість повторів в базових вправах в кінці мікроциклу зменшується і відповідно вага на снаряді збільшується. Для студентів високого рівня фізичного розвитку також були додані ізолюючі вправи для різностороннього і формуючого ефекту м'язів. Програма тренувань, розроблена для студентів вище середнього і високого рівня фізичного стану, побудована за принципом «split» - від англійської «розділяти», що дає змогу проробити кожну групу м'язів ретельно, тобто приділити їм достатньо уваги, як вважає за потрібне, той хто займається. Програма направлена на: 1) деталізовану роботу над кожною групою м'язів людини; 2) повноцінний розвиток м'язових груп завдяки вже розвинутому нервово-м'язового зв'язку працюючих груп м'язів; 3) збільшення м'язової маси.

Оцінка ефективності запропонованої програми здійснювалася в процесі формувального педагогічного експерименту,

тривалість якого склала 3 місяці, шляхом порівняння показників фізичного стану юнаків контрольної групи (КГ), яка займалася за загальноприйнятою програмою та експериментальної групи (ЕГ), яка займалася за запропонованою нами програмою, з урахуванням рівня фізичного стану тих, що займаються. Програма занять КГ включала вправи силової спрямованості, які виконувалися у рівномірному темпі і на блочних пристроях і виконання вправ з вільними вагами. Принцип диференціації здійснювалася лише з урахуванням обсягу фізичних навантажень. Основні компоненти обох програм були однакові і становили ті ж часові проміжки. Кратність занять в обох групах – 3 рази на тиждень. Основними відмінностями між програмами контрольної і експериментальної групи при однаковій кількості і тривалості занять є їх змістовне наповнення.

Про ефективність запропонованої програми занять свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану та фізичної підготовленості. Внутрішньо групові достовірні відмінності показників фізичного стану відзначені: в експериментальній групі за декількома показниками (ЧССсп, маса тіла, динамометрія кисті, ЖЕЛ); в контрольній – тільки за двома показниками (динамометрія кисті, ЖЕЛ) табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл студентів за показниками функціонального стану організму, до та після експерименту

Показники	КГ				ЕГ			
	До експерименту (n=32)		Після експерименту (n=32)		До експерименту (n=28)		Після експерименту (n=28)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Індекс маси тіла, Кг	24,7	2,3	24,9	3,7	25,3	3,1	24,5*	2,5
Силовий індекс, %	64,4	6,6	66,7*	6,1	63,2	5,6	70,7*	5,4
Життєвий індекс, мл	52,8	4,2	53,5*	3,8	52,1	4,2	59,5*	3,8
Індекс Робінсона, у.о.	88,3	5,3	88,1	6,3	89,5	4,1	81,1*	3,6

Примітка: \* - зміни показника в результаті педагогічного експерименту статистично значимі на рівні  $p < 0,05$ .

В ході проведеного експерименту в експериментальній групі нами спостерігалась позитивна динаміка показників індексу маси тіла від  $24,3 \pm 3,1$  кг до  $24,5 \pm 2,5$  кг після експерименту. Згідно з отриманими в експериментальній групі значеннями індексу Робінсона достовірно знизилася від  $89,5 \pm 4,1$  ум. од. до  $81,1 \pm 3,6$  ум. од. ( $p < 0,05$ ). Отримані результати є прямим свідченням оптимізації діяльності серцево-судинної системи, під впливом запропонованого комплексу заходів. Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, що значення життєвого індексу від  $52,1 \pm 4,2$  ум. од. і до  $59,5 \pm 3,8$  ум. од. ( $p < 0,05$ ). Значення силового індексу достовірно зросли від  $63,2,0 \pm 5,6$  ум. од. і до  $70,7 \pm 5,4$  ум. од. ( $p < 0,05$ ).

Однак найбільш суттєві зміни відбулися за показниками рівня фізичного стану юнаків експериментальної групи, таблиця 3.

Таблиця 3

Розподіл юнаків, в залежності від рівня фізичного стану, до та після експерименту

Етапи експерименту		РФС				
		високий	Вище середнього	Середній	нижче середнього	низький
ЕГ	До експерименту (n=28)	7,1	14,3	28,6	28,6	17,8
	Після експерименту (n=28)	14,3	25,1	32,1	21,4	7,2
КГ	До експерименту (n=32)	3,3	15,7	31,2	24,9	24,9
	Після експерименту (n=32)	3,3	18,9	27,95	27,95	21,9

У ході формуючого експерименту відзначається позитивна динаміка змін рівня фізичного стану під впливом розробленої програми занять. Кількість студентів у експериментальній групі з високим рівнем фізичного стану збільшилася на 7,2 %, також збільшилася кількість юнаків з рівнем фізичного здоров'я, вище середнього на 10,8 %. Відповідно кількість юнаків з низьким та нижче середнього рівнем знизилася на 10,6 % та 7,2 % відповідно. Загалом у 55 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану. З числа тих юнаків, у яких не відбулося переходу на більш високий рівень відбулися зміни розрахункового показника рівня фізичного стану у сторону покращення з 0,48 у.о. до 0,61 у.о. У контрольній групі юнаків зміни показників фізичного стану також відбулися, однак вони були менш значимими. Лише у 23 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану.

Узагальнення результатів дослідження дозволило зробити висновок про те, що динаміка показників фізичного стану юнаків експериментальної групи має значний приріст у порівнянні з результатами юнаків контрольної групи, що доводить необхідність використання диференційованого підходу при складанні програм силової спрямованості, який відображається не тільки при визначенні обсягу навантаження, але й змісту програми та співвідношення засобів.

**Висновки.** В ході дослідження нами було запропоновано комплекси силових вправ, які можуть використовуватися юнаками в тижневих мікроциклах для підвищення рівня їх фізичного стану. В результаті впровадження програми занять у практику педагогічного процесу спостерігалися достовірні зміни показників фізичного стану в експериментальній групі (ЧССсп, маса тіла, динамометрія кисті, ЖЕЛ); в контрольній – тільки за двома показниками (динамометрія кисті, ЖЕЛ). Також у експериментальній групі спостерігалися достовірні результати приросту силових показників основних м'язових груп за результатами рухових тестів. Загалом у 55 % юнаків експериментальної групи відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану, в той час як у контрольній зміні відбулися лише у 23 % юнаків.

### Література

1. Гулько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Гулько Петро Миколайович. – К., 2008. – 200 с.
2. Захарина Е. А. Анализ физического здоровья студентов классического частного университета / Е.А. Захарина // Науковий журнал. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №7. – С. 61-64.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с.
4. Пильненський В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. фіз. вих: 24.00.02 / В. В. Пильненський. – Львів, 2006. – 22 с.
5. Пуцов О. І. Атлетизм : Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Київський університет, 2007. – 230 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
7. Темченко В. О. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В. О. Темченко [за ред. Р. Р. Сіренко] // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103-106.
8. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 391 с.
9. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

### References

1. Hunko P. M. Metodyka navchannia studentiv zastosovuvaty sylovi navantazhennia v protsesi fizychnoho vykhovannia : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02 / Hunko Petro Mykolaiovych. – K., 2008. – 200 s.
2. Zakharyna E. A. Analiz fizycheskoho zdorovia studentov klassycheskoho pryvatnoho unyversyteta / E.A. Zakharyna // Naukovyi zhurnal. – Kh.: KhOVNOKU-KhDADM, 2009. – №7. – S. 61-64.
3. Yvashchenko L. Ya. Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnym fytnesom / L. Ya. Yvashchenko, A. L. Blahyi, Yu. A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198s.
4. Pylnenkyi V. V. Orhanizatsiino-metodychni osnovy ozdorovchoho trenuvannia studentiv z nyzkym rivnem somatychnoho zdorovia: avtoref. dys. kand. fiz. vykh: 24.00.02 / V. V. Pylnenkyi. – Lviv, 2006. – 22 s.
5. Putsov O. I. Atletyizm : Navchalnyi posibnyk / O. I. Putsov, I. O. Kapko, V. H. Oleshko – K. : Kyivskyi universytet, 2007. – 230 s.
6. Stetsenko A. I. Pauerlyfytynh. Teoriia i metodyka vykladannia : Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv / A. I. Stetsenko. – Cherkasy : Vyd. vid. ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 2008. – 460 s.
7. Temchenko V. O. Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / V. O. Temchenko [za red. R. R. Sirenko] // Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, mahistriv ta aspirantiv. – Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2007. – S. 103-106.
8. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu / pid red. T. Yu. Krutsevych. – T. II. – K. : Olimp. l-ra, 2003. – 391 s.
9. Khouly Эдвард Т. Rukovodstvo ynstruktora ozdorovytelnoho fytnesa / Эдвард Т. Khouly, B. Don. Frenks. – K. : Olimpiiska literatura, 2004. – 375 s.

**Петрук Л. А.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Сініцина О. В.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Сотник О. В.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Бірук І. Д.*

*асистент кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування*

### НАЙПОПУЛЯРНІШІ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

У статті подані результати анкетування та проведено порівняння, що дозволило визначити найпопулярніші секції з видів спорту серед юнаків та дівчат, студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП).

Метою дослідження є визначення, аналіз та порівняння отриманих результатів щодо найпопулярніших спортивних секцій серед студентів першого курсу з фізичного виховання.

При порівнянні отриманих даних найпопулярнішим видом спорту серед юнаків є футбол, який обрали 33% респондентів та 49,7% зробили такий вибір два роки тому. Другим популярним видом спорту залишається волейбол,