2.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам / Л.В. Браиловская /серия «Стильные штучки». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224с

3.Бузруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности детей 6-16 лет / М.М.Бузруких, М.Ф. Киселев,Г.Д. Комаров // Физиология человека, 2000. – № 3. – С.100-107.

4.Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006. – № 4. – С. 68.

5.Сердюк А.М. Медична екологія і проблема здоров'я дітей / А.М. Сердюк // журн. АМН України- 2001- № 3-С. 437-449.

6.Слабкий І.О. Характеристика здоров'я дитячого населення України / І.О. Слабкий, Т.К. Кульчицька, В.В. Лазоришинець // Современная педиатрия. – 2009. – № 6. – С. 35–40.

7.Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – №4. – С.61-65.

8.Feigelman S. The preschool years. Nelson Textbook of Pediatrics. - Philadelphia, PA: Elsevier Saunders- 2011-P.10.

9.Greenberg, M. Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. American Psychologist. – 2003. – P.466-474.

10. Shala M. The Impact of Preschool Social-Emotional Development on Academic Success of Elementary School Students / Psychology. – 2013. – Vol.4. – No.11. – P.787-791.

УДК 496.015.572-057.875

Товт В.А., Сивохоп Е.М., Маріонда І.І.
Ужгородський національний університет

ВПЛИВ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Працездатність та успішність студентів є важливими чинниками результативності навчального процесу. В умовах гіподинамічного характеру життєдіяльності студентів одним із шляхів збереження їхньої працездатності та успішності є аеробне фізичне навантаження, яке компенсує недостатню рухову активність. Метою дослідження є вивчення впливу аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. Визначено, що динаміка показників тижневого фізичного навантаження у студентів чоловічої і жіночої статі відрізняється. Сумарний об'єм фізичної роботи за тиждень у чоловіків більший. Не виявлено впливу фізичної витривалості на успішність студентів чоловічої та жіночої статі, але підтверджено позитивний вплив регулярних занять на показники їх працездатності. Так, показник самооцінки працездатності у чоловіків до завершення експерименту зріс з 3,1±0,1 до 3,4±0,1, відповідно у жінок - 3,1±0,1 до 3,4±0,1 (P< 0,5). Таким чином при однаковому об'ємі та інтенсивності аеробного навантаження у процесі занять з фізичного виховання у студентів чоловічої та жіночої статі витривалість розвивається краще, якщо використовуються для цього не тільки нормативні бігові вправи на витривалість, але й ациклічні вправи: елементи рухливих ігор та силові вправи з малим опором.

***Ключові слова**: фізична і розумова працездатність, фізичне виховання, студенти, рухова активність, низький рівень, фізичний стан.*

***Товт В.А., Сивохоп Е.М., Марионда И.И. Влияние аэробных физических нагрузок на показатели работоспособности и успеваемости студентов.** Работоспособность и успеваемость студентов являются важными факторами результативности учебного процесса. В условиях гиподинамического характера жизнедеятельности студентов одним из путей сохранения их работоспособности и успешности является аэробная физическая нагрузка, которая компенсирует недостаточную двигательную активность. Целью исследования является изучение влияния аэробных физических нагрузок на показатели работоспособности и успеваемости студентов. Определено, что динамика показателей недельного физической нагрузки у студентов мужского и женского пола отличается. Суммарный объем физической работы за неделю у мужчин больше. Не выявлено влияния физической выносливости на успеваемость студентов мужского и женского пола, но подтверждено положительное влияние регулярных занятий на показатели их работоспособности. Так, показатель самооценки работоспособности у мужчин до завершения эксперимента вырос с 3,1 ± 0,1 до 3,4 ± 0,1, соответственно у женщин - 3,1 ± 0,1 до 3,4 ± 0,1 (P < 0,5). Таким образом, при одинаковом объеме и интенсивности аэробной нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию студентов мужского и женского пола выносливость развивается лучше, если используются для этого не только нормативные беговые упражнения на выносливость, но и ациклические упражнения: элементы подвижных игр и силовые упражнения с малым сопротивлением*

***Ключевые слова**: физическая и умственная работоспособность, физическое воспитание, студенты, двигательная активность, низкий уровень, физическое состояние.*

***Tovt V.A., Syvohop E.M., Marionda I.I. The impact on aerobic physical activity indicators performance and student achievement.** The efficiency and success of student performance are important factors in the learning process. In terms of the nature of life hypodynamic students one way to maintain their efficiency and success is aerobic exercise, which compensates for the lack of physical activity. The aim is to study the influence of aerobic physical activity on performance efficiency and student achievement. Determined that the dynamics of weekly physical activity in students of both sexes is different. Men have larger total amount of work per week than women. However, the trend in both women and men to reduce the amount of physical work before the end of the week. There was no influence of physical endurance on student success male and female, but confirmed the positive effects of regular exercise on indicators of efficiency. Thus, the rate of self-efficiency in men to complete the experiment increased from 3,1 ± 0,1 to 3,4 ± 0,1, respectively, in women - 3,1 ± 0,1 to 3,4 ± 0,1 (P < 0.5). So at the same volume and intensity aerobic activity during physical education*

classes the students male and female endurance develops best if used not only regulatory running endurance exercise, but exercise acyclic: elements of outdoor games and strength training with little resistance.

Key words: *physical education sport, teaching, improving, students, program.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Працездатність та успішність студентів є важливими чинниками результативності навчального процесу. В умовах гіподинамічного характеру життєдіяльності студентів одним із шляхів збереження їхньої працездатності та успішності є аеробне фізичне навантаження, яке компенсує недостатню рухову активність. Таке навантаження студенти отримують переважно під час виконання бігових вправ на довгі дистанції. Однак нормативні бігові вправи, що є змістом програми фізичної підготовки студентів, не мають необхідної емоційної привабливості і потребують певної фізичної готовності. Тому пошук нових способів вдосконалення аеробних можливостей організму та працездатності людини є актуальною проблемою як для спеціалістів фізичного виховання, так і для тренерів з більшості видів спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини. Доведено, що під впливом фізичних навантажень вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем організму, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на вдосконалення захисних сил організму, на підвищення його енергетичного потенціалу[4, с. 378]. Тренування витривалості викликає три головних ефекти: посилює аеробні можливості організму; підвищує ефективність та економічність діяльності організму при виконанні будь-якої аеробної роботи; дозволяє швидко відновлювати сили [2, с. 227]. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості, вдосконалюючи витривалість. Наприклад, у добре тренованих бігунів максимально можлива ЧСС приблизно на 10 уд/хв більше, ніж у нетренованих. Такі фізичні вправи, як ходьба, біг (по 3 години на тиждень), вже через 10-12 тижнів призводить до збільшення МПК на 10-15% [3, с.91]. Результати досліджень фізичної витривалості студентів свідчать про те, що більшість із них мають середній (48,7% осіб) та низький (17,6% осіб) рівень споживання кисню, який для прикладу, є нормою для учнів 5-7 класів. Такі показники витривалості погіршують працездатність у студентів [1, с.82].

Формулювання мети та завдань роботи. *Метою* дослідження є вивчення впливу аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів.

Завдання дослідження є такими:

1. Провести аналіз фізіологічних механізмів формування витривалості людини до аеробних фізичних навантажень;
2. Визначити вплив недостатньої рухової активності студентів чоловічої і жіночої статі на рівень розвитку витривалості та працездатності

Методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; відкрите анкетування; метод визначення об'єму фізичного навантаження за допомогою нової технології - фітнес-трекера «Fitbit» [5, с. 3]; методи математичної статистики – визначення відсоткових значень показників, середнього арифметичного, вірогідності різниці показників, порівняльного математичного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. До досліджень залучалися студенти віком від 17 до 19 років в кількості 57 осіб. На рис. 1 представлено криву динаміки тижневого фізичного навантаження на підставі даних, отриманих під час обстеження студентів жіночої і чоловічої статі з використанням нової технології - фітнес-трекера «Fitbit».

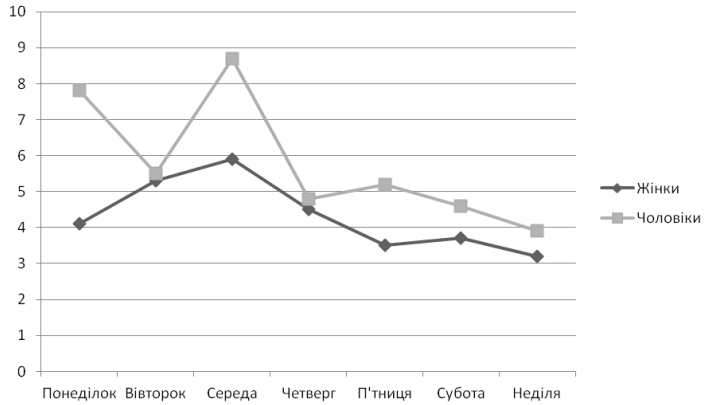

Рис. 1. Динаміка тижневого фізичного навантаження на підставі даних, отриманих під час обстеження студентів жіночої і чоловічої статі з використанням фітнес-трекера «Fitbit».

Як видно з рисунку крива динаміки тижневого фізичного навантаження чоловіків і жінок відрізняються одна від одної. Сумарний об'єм фізичної роботи за тиждень у чоловіків дещо більший. Однак простежується тенденція як у жінок, так і у чоловіків до зниження об'єму фізичної роботи до кінця тижня. Очевидно це пов'язано із процесами поступового стомлення та зниженням працездатності як у жінок, так і у чоловіків у тижневому циклі. Під час дослідження динаміки фізичного навантаження у студентів чоловічої та жіночої статі у місячному циклі вірогідних змін не виявлено. В таблиці 1 подані результати обстеження показників самооцінки працездатності та показників успішності навчання у студентів чоловічої статі у процесі експерименту. Для визначення впливу занять з витривалості на працездатність студентів, було проведено анкетування та вирахувано середні показники успішності. Таким чином, середній показник успішності навчання студентів чоловічої статі після 36 занять з переважним виконанням вправ на витривалість не змінився. Тому в цьому випадку показником успішності можна знехтувати. Показник самооцінки працездатності до завершення експерименту зріс з 3,1±0,1 до 3,4±0,1 при $P< 0,5$.

Таблиця 1

Результати оцінювання успішності та працездатності студентів чоловічої статі на початку і в кінці експерименту (n=28)

Показники	Одиниця вимірювання	Фонові показники	Після експерименту	P
Середній показник успішності	В балах	3,9±0,3	3,9±0,2	>0,5
Самооцінка працездатності	В балах	3,1±0,1	3,4±0,1	< 0,5

В таблиці 2 подані результати обстеження показників самооцінки працездатності та показників успішності навчання у студентів жіночої статі. Отже, середній показник успішності навчання студентів цієї групи після 36 занять з переважним виконанням вправ на витривалість також не змінився. Показник самооцінки працездатності до завершення експерименту зріс з 3,1±0,1 до 3,4±0,1 при P< 0,5.

Таблиця 2

Результати оцінювання успішності та працездатності студентів жіночої статі на початку і в кінці експерименту (n=29)

Показники	Одиниця вимірювання	Фонові показники	Після експерименту	P
Середній показник успішності	В балах	4,1±0,3	4,0±0,2	>0,5
Самооцінка працездатності	В балах	3,0±0,1	3,1±0,1	< 0,5

Таким чином, результати цього етапу дослідження показали, що регулярні заняття вправами на витривалість практично не впливають на успішність студентів, але сприяють покращенню показників їх працездатності. Для вивчення впливу аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів проведено заключний етап досліджень. На цьому етапі було сформовано дві групи студентів: контрольна група (КГ) та експериментальна група (ЕГ). Заняття з фізичного виховання у КГ проходило за традиційною програмою, в якій аеробні навантаження були представлені біговими вправами на 2000 м і на 3000 м. В ЕГ для розвитку витривалості використовувалися крім зазначених бігових вправ також рухливі ігри, силові вправи з малим опором. Показники об'єму та інтенсивності фізичного навантаження під час учбово-тренувальних занять з фізичного виховання у КГ та ЕГ не відрізнялися.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників тижневого фізичного навантаження з використанням комп'ютерної технології «fitbit» в КГ і ЕГ

Групи	**Середні показники тижневого фізичного навантаження**					
	Фонові			**Заключні**		
	Дистанція (км)	**Енергозатрати (кал.)**	**Активний час (хв)**	**Дистанція (км)**	**Енергозатрати (кал.)**	**Активний час (хв)**
КГ	6, 3±0,3	1268±10,5	68±2,5	6, 9±0,2	1401±10,6	66±2,2
ЕГ	6,6±0,2	1311±10,1	62±2,4	11,5±0,2	2744±9,8	88±3,7
P	-	-	-	< 0,5	< 0,05	< 0,1

В табл. 3 дається порівняльна характеристика середніх показників тижневого фізичного навантаження в КГ та ЕГ з використанням фітнес-трекера «fitbit». Дані таблиці свідчать про, те що в ЕГ середні показники тижневого фізичного навантаження (пройденої дистанції, енергозатрат та активного часу) є значно вищими. Враховуючи те, що показники об'єму та інтенсивності фізичного навантаження під час учбово-тренувальних занять з фізичного виховання у КГ та ЕГ не відрізнялися, різниця у показниках досягалася виключно більшою фізичною активністю в позаурочний час студентів ЕГ у порівнянні з контрольною. Це підтверджує важливість постійного обліку фізичного навантаження та можливості порівняння цих показників через контакти в мережі Інтернету. Серед студентів створюється, свого роду, зорове конкурентне середовище, яке стимулює їх до щоденних тренувань краще, ніж інші заходи агітаційного напряму. В таблиці 4 порівнюються характеристики показників витривалості в КГ та ЕГ за результатами тестувань з бігу на 2000 м та 3000 м, відповідно для студентів жіночої і чоловічої статі.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика показників витривалості в КГ та ЕГ

Стать (дистанція бігу, м)	**Результат** (хв.)		**P**
	КГ	ЕГ	
Чоловіки (3000 м)	14,2±1,5	13,3±0,7	< 0,5
Жінки (2000 м)	9,6±0,8	9.1±0,5	< 0,5

За результатами тестування як у жінок, так і у чоловіків між КГ та ЕГ виявлено різницю у показниках фізичної витривалості (P<0,5). Отже дані заключного етапу експерименту підтверджують гіпотезу про те, що при однаковому об'ємі та інтенсивності аеробного навантаження у процесі занять з фізичного виховання у студентів чоловічої та жіночої статі витривалість розвивається краще, якщо використовуються для цього не тільки нормативні бігові вправи на витривалість, але й ациклічні вправи: елементи рухливих ігор та силові вправи з малим опором.

ВИСНОВКИ

Аналіз фізіологічних механізмів формування витривалості людини до аеробних фізичних навантажень показав, що тренування витривалості викликає три головних ефекти: посилює аеробні можливості організму; підвищує ефективність та економічність діяльності організму при виконанні будь-якої аеробної роботи; дозволяє швидко відновлювати енергетичні ресурси. Визначено, що динаміка показників тижневого фізичного навантаження у студентів чоловічої і жіночої статі відрізняється одна від одної. Сумарний об'єм фізичної роботи за тиждень у чоловіків більший. Однак простежується тенденція як у жінок, так і у чоловіків до зниження об'єму фізичної роботи до кінця тижня.

Не виявлено впливу фізичної витривалості на успішність студентів чоловічої та жіночої статі, але підтверджено позитивний вплив регулярних занять на показники їх працездатності. Так, показник самооцінки працездатності у чоловіків до завершення експерименту зріс з 3,1±0,1 до 3,4±0,1, відповідно у жінок - 3,1±0,1 до 3,4±0,1 (P< 0,5).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. В подальших дослідженнях доцільно визначити рейтинги популярності фізичних вправ аеробного характеру та за допомогою факторного аналізу математичної структури працездатності студентів вирахувати величини їх факторного навантаження в цій структурі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довгопол О.М. Оптимізація оздоровчо-фізкультурної активності студентів. Матеріали конференції: Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації/ О.М. Довгопол, Н.А.Уткіна, С.П.Могилко. К.: ТОВ «Козарі», 2007. – С. 82.

2. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ.культ./Под ред. Я.М.Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 70-104.

3. Теорія и методика фізичного виховання: загальні основи терії і методики фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-1. С. 226-246.

4. Provska J. Movement Activity of the Secondary Schools Female Pupils: zbirnik naukovih stattey II Miznarodnoi konferencii 22-23 travnya 2003 r. – Drogobic: Kolo, 2003. C. 378.

5. Dovhopol, O.M., Utkina, N.A.,Mogilko, S.P. (2007), Optimization of health-athletic activity of students. Materiali konferentsiyi: Fizichne vihovannya studentiv vischih navchalnih zakladiv: zdobutki, problemi ta shlyahi yihnogo virishennya v konteksti vimog Bolonskoyi deklaratsiyi. [Materials of conference: Physical Education of Students of Higher Schools: Achievements, Problems and Ways of their Solution in according the Bologna Declaration], Kyiv, TOV «Kozari», 2007,pp. 82

6. Koca,Ya.M., (1986), Sportyvnaya fyzyolohyya [Physiology of Sport], Fyzkultura i sport, Textbook for Students of Higher Schools in Physical Culture and Sport, Moscow.

7. Krucevych, T.Yu. (2008), Theory and Methodology of Physical Training: General Bases of Theory and Methodology of Physical Training. Textbook for Students of Higher Schools in Physical Culture and Sport / Edited by. T.Yu.Krucevych. K.: NUPhCSU "Olympic Literature", 2008. -T- 1. pp. 226-246.

Турчик Ірина[1], Ференц Сабо[2], Міклош Лештар[3]
*1. **Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка (Україна)***
*2. **National Academy of Physical Education and Sport (Румунія)***
*3. **University of Physical Education (Угорщина)***

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ СВІТУ

Стаття присвячена вивченню досвіду закордонних держав у сфері популяризації та організації шкільного спортивного руху. З'ясовано, що спорт відіграє важливу роль у навчально-виховному процеси школи; завданнями шкільного спорту в більшості європейських країн є: надання можливості займатися спортом усім дітям незалежно від ступеня талановитості; шкільний спорт сприяє єдності, зближуючи усіх членів шкільного колективу та сприяє зміцненню здоров'я школярів, що є найвагомішим аргументом у сучасному світі.

***Ключові слова**: шкільний спорт, Великобританія, Німеччина, фізичне виховання.*

***Турчик Ирина, Ференц Сабо, Миклош Лештар. Популяризация та организация школьного спорта в мире.** Статья посвящена изучению опыта зарубежных государств в сфере популяризации и организации школьного спортивного движения. Выяснено, что спорт играет важную роль в учебно-воспитательном процессе школы; задачами школьного спорта в большинстве европейских стран являются: предоставление возможности заниматься спортом всем детям независимо от степени талантливости; школьный спорт способствует единству, сближая всех членов школьного коллектива и способствует укреплению здоровья 'я школьников, что является весомым аргументом в современном мире.*

***Ключевые слова:** школьный спорт, Великобритания, Германия, физическое воспитание.*

Turchik Iryna, Ferenz Sabo, Miklosh Leshta. Popularization and organizing of school sport in differen countries. r
The analysis of world experience of organizing an educational process and this important part of educational sphere's development principles and tendencies in Europe is a significant source of determination of modern sport education and training strategy. National professionals as well as foreign ones underline the importance of sport's role in school. It is proved that sport plays a significant role in educational process in school; the task of school sport in most European countries is the provision of opportunity to be engaged in sport activities in spite of level of their talent. School sport contributes to the solidarity by bringing of pupils together and to the promotion of their health, which is the most important argument in modern world. The main features of school sports organization movement in Europe are: the support of the school sports by Council of Europe, as well as state and public organizations; close cooperation between schools and sports clubs; to achieve student`s independence by letting them to chose forms of sport activities; sports competition organization must be directed not only on the specific sports results, but also on a variety of sporting events, festivals, competitions; also one have to take into account economic factors that are necessary for the participation in sporting events. All comers must be able to participate, regardless of their material security.

***Key words:** school sports, United Kingdom, Germany, physical Education*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні є аналіз світового досвіду організації навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери на Європейському континенті. Як вітчизняні та зарубіжні фахівці надають важливого значення спорту у школі [2; 11]. Його