

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.

Kasatkina Olena, Kovalchuk Tamara. Internet network as an object of youth leisure: modern tendencies. The article highlights the essence and content of modern youth leisure choice problem. The social phenomenon of free time and leisure activities in recent years attracted the attention of a growing range of researchers, as it's discussed not only by professionals but also by the general public. Free time – an important part of the social time, exempt from career and domestic affairs, which covers the area of free activity. Since the concept of "leisure" is a source of recreational space characterization in the life of youth, there is a need for its detailed examination. The article analyzes various statistics on the coverage of this issue. Different aspects of young people's leisure activities are considered and compared, which sets certain priorities in free time selecting. Notably, these were: watching TV, meeting with friends outside the home, and the young people's immersion into the world of the Internet network. The latter is capable of delivering more experience to young people than separate classes. If we analyze what's the purpose of young people's use of the Internet, it is clear that the decline of traditional recreational practices is not accidental. They are actively being replaced with new ways to satisfy the respective needs. In particular, listen to music online, watch movies, series, see pictures, graphic materials, respectively. Following online newspapers and magazines, reading literary texts, and so on. Entertainment acts as a structural element of free time, its content is filled with activities that can not only overcome stress and fatigue, but also is able to develop spiritual and physical qualities, based on social and cultural needs of the individual. At the same time entertainment is relatively independent sphere of youth activities. The main feature that distinguishes the leisure time from the free time - is the choice of activities based on their cultural interests and spiritual and moral benefits. Man has the right to manage his/her leisure time in its sole discretion in accordance with their value orientations. Today, young people spend all of their free time on various types of leisure pursuits, but according to the above, we can conclude that young generation still dedicates most of the time to Internet networks, negatively affecting the socio-cultural nature of the individual.

Key words: youth, leisure, priorities, rest.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Дозвілля традиційно є однією з найважливіших сфер життєдіяльності молоді. Трансформації найважливіших аспектів життя кожної людини і суспільства в цілому призвели до зміни в галузі дозвіллевої діяльності, особливо в соціокультурній стороні. Молодь є особливою соціальною групою, найбільш сприйнятливою до соціокультурних інновацій, які роблять різний за своєю спрямованістю вплив на становлення особистості молодої людини. Важливість дослідження цієї проблеми пов'язана перш за все з тим, що сьогодні молодь вибирає нові пріоритети у сфері проведення вільного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальний феномен вільного часу і дозвілля останніми роками привертає увагу дедалі більшого кола дослідників. Він стає предметом обговорення не тільки фахівців, а й широкої громадськості. Вільний час – складова соціального часу звільненої від виробничих та побутових справ людини, яка охоплює сферу її вільної діяльності. Дозвілля – сукупність видів діяльності, призначених для задоволення фізичних, духовних та соціальних потреб людей у вільний час [4; 5; 6]. Проблема проведення вільного часу та молодіжного дозвілля на сучасному етапі присвячено низку досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених, зокрема, Н. Бабенко, В. Дімова, Є. Дробіска, І. Євтеєва, О. Карпуніна, Л. Коган, О. Кучера, В. Лісовського, О. Мартиненко, Б. Мосальова, В. Орлова, М. Отнюкової, В. Пічі, І. Петрової, Г. Русанової, О. Семашко, В. Скороходова, Л. Скокова, Р. Стебінс, В. Суртаєва, Н. Цимбалюк, Г. Щерби, Р. Яремкевич та інших [3; 5; 6; 7].

Мета статті. На основі аналізу досліджень, проведених у сфері дозвілля, визначити і порівняти пріоритети підлітків стосовно питань проведення вільного часу, а також значення кожного з них для сучасної людини.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні все більшу увагу вчених привертають проблеми молодіжного дозвілля. Це диктується масштабом тих змін, які відбуваються в даній галузі життєдіяльності. Саме тому у XXI столітті стало можливим говорити про те, що роль дозвілля неабияк зросла, а ставлення молоді до його проведення також докорінно змінюється [4; 8]. Соціологічний аналіз молодіжного дозвілля вимагає попереднього уточнення ряду найважливіших понять, пов'язаних, у першу чергу, з його предметом.

Оскільки поняття «дозвілля» є вихідним для характеристики дозвіллевого простору життєдіяльності молоді, то виникає потреба в його детальному розгляді. Важливо уточнити його змістовну сторону і ті підходи, що існують до його визначення.

Необхідно відзначити, що ми не ставимо своїм завданням дати повний аналіз поняття «дозвілля». Перш за все, варто розглянути, питання, пов'язане з історією використання даного терміну. Великий інтерес представляє і те, яке розуміння вкладали в це поняття представники різних народів у різний час [3, с. 15]. Теорія дозвіллевої діяльності невіддільна від історичного аспекту.

Етимологічно слово «дозвілля», англійською «*licere*», означає «дозвіл». Від останнього бере початок англійське слово *license* (дозвіл) і французьке *loisir* (вільний час). Таким чином, слово *leisure* означає «свободу дій». Саме так визначається цей термін в Оксфордському словнику.

Тут наведені такі значення [8]:

- 1) свобода робити щось специфічне;
- 2) можливості, що відкриваються поза сферою професійної діяльності;
- 3) можливість розпоряджатися часом на свій розсуд;
- 4) дискусія, спілкування.

У сфері дозвілля молоді відбулися неабиякі зміни. Змінилася сама система пріоритетів, деякі види занять помітно втратили значущість, інші набули неабиякого поширення. Розглянемо ці зміни детальніше (табл. 1). Як і раніше, на першому місці залишається перегляд телепрограм. Частка прихильників проведення такого вільного часу залишилася практично незмінною в Україні. Проте контакти з іншими засобами масової інформації зазнали відчутних змін. Різко знизилось число молоді, яка слухає радіо. Якщо раніше молоді українці віддавали радіо помітну перевагу, то в даний час це майже не спостерігається. Те саме стосується преси. Кількість тих, хто читає газети в Україні зменшилася на 10%.

Зміна системи пріоритетів української молоді за 10 останніх років

| Види занять | Україна | |
|--|---------|------|
| | 2003 | 2014 |
| Перегляд телевізійних програм | 75,7 | 76,2 |
| Зустрічі з друзями поза домом | 53,8 | 51,4 |
| Ходіння в гості або їх прийом | 46,2 | 38,6 |
| Слухання радіо | 41,2 | 19,2 |
| Читання газет | 40,9 | 29,4 |
| Читання художньої літератури | 38,9 | 26,6 |
| Праця в саду, на городі, на садовій ділянці | 35,5 | 16,6 |
| Читання журналів | 34,9 | 25,2 |
| Слухання платівок, магнітофонних записів, в Інтернет-мережі | 33,0 | 20,4 |
| Ходіння у клуби, бари, на дискотеки | 31,2 | 20,2 |
| Ремонт, благоустрій будинку, майстрування | 26,4 | 17,6 |
| В'язання, шиття, рукоділля | 15,2 | 9,8 |
| Заняття спортом (шейпінгом, аеробікою, у тренажерному залі, біг вранці тощо) | 14,6 | 11,6 |
| Підвищення кваліфікації (самостійне або відвідування курсів, отримання другої освіти тощо) | 10,8 | 9,2 |
| Перегляд кінофільмів (поза домом) | 10,2 | 12,0 |
| Перегляд театральних вистав (у театрах), концертів | 9,4 | 4,0 |
| Перегляд спортивних змагань на стадіонах, у спорткомплексах | 9,3 | 5,0 |
| Комп'ютерні ігри | 6,4 | 15,0 |
| Походи, заняття туризмом | 5,0 | 6,4 |
| Заняття аматорською фотографією, відео зйомкою | 4,6 | 3,4 |
| Проведення часу в Інтернет-мережі | 1,9 | 27,4 |

Дещо змінилися пріоритети й у видах відпочинку, пов'язаних із спілкуванням. Молодь, як і раніше, зустрічається з друзями поза домівкою, а от такий вид спілкування, як приймання гостей та відвідування друзів і знайомих дещо втратив популярність. Хоча українці і раніше займалися цим, зараз ці відмінності набули виразнішого характеру. Серед громадян закордонних країн можна спостерігати картину, коли ходять в гості або приймають гостей 47,5% опитаних, а серед українців цим займаються лише 38,7%. Щодо іншого виду проведення вільного часу, який також спрямований на задоволення комунікативних потреб, зокрема, відвідування клубів, барів, дискотек, які є сьогодні осередками спілкування, знову таки серед української молоді зафіксовано значне згортання цієї дозвілєвої практики (з 31,2% до 20,2%) [2, с. 12], що пояснюємо погіршенням соціально-економічного стану суспільства. Поміж видів пасивного відпочинку відзначимо читання художньої літератури. Відбулося значне синхронне падіння в уподобаннях цього виду дозвілля в Україні. Якщо раніше читали книжки близько 40% молоді, то тепер лише 25%. Така ж тенденція спостерігається й щодо прослуховування музичних записів, платівок. У структурі дозвілля цей вид проведення вільного часу відходить на задній план та охоплює лише 20% українців. Деякі зміни спостерігаються і з відвідуванням кінотеатрів. Якщо раніше тут не було відмінностей між іноземцями та українцями, то наразі в Україні ця практика практично не зазнала змін, а в інших країнах набула значної популярності. Кількість тих, хто ходить у кіно, збільшилася від 11,7% до 27,1%. Натомість відвідування театрів і концертів залишилося без змін. Розходження у способах проведення вільного часу зафіксовано і в заняттях спортом. Серед українців така практика відсувається ще далі на узбіччя інтересів (з 14,6% до 11,6%). До речі, серед українців зменшилася і частка тих, хто ходить подивитися на спортивні змагання (з 9,3% до 5%). Такі практики проведення дозвілля, як заняття туризмом та аматорство не зазнали суттєвих змін. Досить популярний раніше серед українців «відпочинок» в саду чи на городі зазнав зменшення більше як удвічі. Якщо раніше так відпочивало 35,5% молоді, то тепер лише 16,6%. Подібна тенденція спостерігається і з ремонтом, благоустроєм будинку тощо. Якщо раніше поміж українців цим займалося 26,4%, то тепер цей вид проведення вільного часу назвали важливим лише 17,6%. Отже, для переважної більшості молоді вільний час поступово стає насправді «вільним» і не сприймається як такий, що може використовуватися на хай і допоміжну, але працю. Навіть шиття і в'язати у вільний час стало помітно менше українців (з 15,2% зменшилося до 9,8%). Єдиний виняток у цьому сенсі становлять заняття, пов'язані з підвищенням своєї кваліфікації. Як і раніше цьому присвячують вільний час 10-12% українців [6, с. 54]. На тлі загального падіння дозвілєвих уподобань радикальне підвищення спостерігається у залученні молоді до Інтернет-мережі. Загалом, сьогодні користуються Інтернетом 51,5% українців. Якщо у 2003 році в Інтернеті проводили свій час лише 4,6% українців, то тепер це чи не найпопулярніший спосіб проведення вільного часу [5, с. 145]. В Інтернеті проводять час 27,4% українців, грають у комп'ютерні ігри вже не 5-10%, а 15-25% молоді [1; 8]. Якщо проаналізувати те, з якою метою використовують молоді люди Інтернет-мережу, стає очевидним, що падіння традиційних дозвілєвих практик не випадкове. Вони активно замінюються новими способами задоволення відповідних потреб [1]. Зокрема, слухають музику в Інтернеті 47,9% українського населення, дивляться фільми, серіали – 41,2%, дивляться фотографії, образотворчі матеріали відповідно 15,6% [7, с. 69]. Читають в мережі газети, журнали 26,5% українців, читають художні тексти 15,6% молоді, читають цікаві не літературні тексти – 7%.

Так само активно змінює Інтернет і практики спілкування. Приймають і відправляють повідомлення електронною поштою 54,9% українців, спілкуються в соціальних мережах ("Однокласники", "У контакті", "Фейсбук" та ін.) 43,2% українців, спілкуються в чатах, на форумах, блогах – 27,6%, знайомляться на сайтах знайомств – 7,8%. Нарешті, Інтернет виконує функцію незамінного оперативного джерела інформації [1, с. 200]. Шукають в ньому інформацію, необхідну для навчання, роботи близько 40% українців, інформацію для сімейних та побутових справ 32,7% українців, інформацію у словниках, енциклопедіях заради власного інтересу шукають 24,1% молоді. Як бачимо, відбувається активне перенесення дозвілєвих практик молоді в Інтернет-мережу. В українців ця тенденція ще не набрала всеосяжного розмаху, бо фактично користуються Інтернетом поки що далеко не всі мешканці. Проте загальні тенденції змін очевидні і відбуваються вони в одному напрямку.

ВИСНОВКИ. Дозвілля виступає в якості структурного елемента вільного часу, його зміст наповнений діяльністю, що дозволяє не тільки долати стреси і втому, але й розвивати духовні та фізичні якості, а виходячи з соціокультурних потреб особистості, допомагає людині правильно соціалізуватись в сучасному суспільстві. У той же час, дозвілля є відносно самостійною сферою життєдіяльності молоді. Основна ознака, що відрізняє час дозвілля від вільного часу – це можливість вибору різних видів діяльності, виходячи зі своїх соціокультурних інтересів і духовно-моральних переваг. Людина має право розпоряджатися своїм вільним часом на власний розсуд з урахуванням своїх ціннісних орієнтацій. Брати або ж не брати участі в тому чи іншому занятті, отримувати задоволення, знайомитися з різними людьми, розкривати свій потенціал тощо – це пріоритети кожної особистості.

Сьогодні молодь спрямовує увесь свій вільний час на різноманітні види дозвіллевих занять, але згідно з вище наведеними даними, ми можемо зробити висновок, що все ж таки більшу частину часу молоде покоління приділяє Інтернет-мережі, яка за своєю суттю замінює спектр названих видів проведення вільного часу, що негативно впливає на соціокультурну сутність особистості. Це неабияка проблема для сучасного суспільства, адже з такими темпами молодь взагалі згодом може проводити весь вільний час лише віртуально.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко І. А. Підлітки: читання та використання комп'ютера / І. А. Бутенко – К. : 2001. – 231 с.
2. Досуг і статус // Молодеж. – СПб : 2002, № 10. – 24 с.
3. Дробіска Є. І., Соколов Е. В. Вільний час та розвиток особистості / І. Є. Дробіска, Е. В. Соколов. – Львів : 1983. – 7-17 с.
4. Ковальчук Т. І. Формування готовності майбутніх бакалаврів соціальної педагогіки до організації дозвіллевої діяльності: [монографія] / Т. І. Ковальчук. – К. : ВПЦ «Медінформ», 2015. – 368 с.
5. Mosalov B. D. Dozwillia: metodolohiia i metodyka sotsiolohichnyh doslidzhen / B. D. Mosalov. – M. : MHKU, 1995. 345 s.
6. Otniukova M. S. Zhyttieviy styl yak chynnyk formuvannia dozvillievoho prostoru / M. S. Otniukova // Dozwillia : Sotsialni ta ekonomichni perspektivy: zb. nauk. st.; pid. red. prof. V. B. Ustiantseva. – Saratov : SHTU, 2003. – 534 s.
7. Stebbins R. A. Vilnyi chas : do optymalnoho styllyu dozvillia (pohliad z Kanady) / R. A. Stebbins // Sotsiolohichni zhurnal, 2000, № 7. – 64-73 s.
8. <http://uk.chipbuddy.eu/keyword/9622d08e2ec4f75330fcaee753aa81478d1cfea3>

Колумбет О.М.

Київський національний університет технологій та дизайну

ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, рухливості). **Мета:** дослідити вплив стимульованого розвитку рухливості впродовж трьох років на показники координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ. **Матеріал:** у дослідженні прийняли участь 264 студентки. Оцінювалися реактивні здібності, рівень статичної та динамічної рівноваги, здібності до орієнтації у просторі, швидкість оперативного мислення, об'єм механічного запам'ятовування, розподіл уваги, рівень точності, швидкість та переключення уваги, точність виконання завдання. **Результати:** матеріали досліджень показали, що рухливість – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. **Висновки:** отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати рухливість необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, рухливість.

Колумбет А.Н. Влияние методики стимулируемого развития подвижности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений. Цель: исследовать влияние стимулируемого развития подвижности на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов. **Материал:** в исследованиях приняли участие 264 студентки. Оценивались реагирующие способности, уровень статического и динамического равновесия, способности к ориентации в пространстве, быстрота оперативного мышления, объем механического запоминания, распределение внимания, уровень точности, быстрота и переключение внимания, точность выполнения задания. **Результаты:** материалы исследований показали, что подвижность – достаточно сложное координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания требуют разных условий для их осуществления, и для оценивания нужны соответствующие критерии. **Выводы:** получены данные исследований свидетельствуют о том, что развивать подвижность необходимо в соответствии с ее разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики ее совершенствования.

Ключевые слова: физическое воспитание, координационные качества, подвижность.

Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of agility is on the indexes of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher. Purpose: in the article the expounded analysis of long – term researches of methods of the stimulated development of coordinating internals of students of pedagogical institutes of higher (in particular, to agility). **Material:** in the research 264 girl students participated. Estimation of reactive capabilities, level of static and dynamic equilibrium, were estimated, capabilities for an orientation in space, quickness of the operative thinking, volume of the