

2. Bashkyrov V.F. (1988), "Vynyknennia i likuvannia travm u sportsmeniv". - M.: FIS, p.224.
3. Bulatova M.M. (1996), "Sportsmen v riznykh klimato-heohrafichnykh i pohodnykh umovakh". - K.: Olimpiiska literatura, p.176.
4. Vlasov A.A. (2001), "Nadzvychni situatsii i neshchastni wypadky v sporti". Navch.posibnyk. M.: Rad.sport, p.79.
5. Mainelli. (1997), "Entsyklopediia sportyvnoi medytsyny". Spb. Lan, p.400.
6. Taunton D.le. (2002), "Pomylyky v trenuvalnomu protsesi". Sportyvni travmy. K.: Olimpiiska literatura, pp.176 -183.
7. Chandler T.D., Kibler I.B. (2002), "Ukriplennia miaziv, yak faktor profilaktyky travm". Sportyvni travmy. Osnovni pryntsyipy profilaktyky i likuvannia. K.: Olimpiiska literatura, pp.213 -220.

**Ніколаєв Ю.М.**  
**доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк**  
**Констанкевич В.П.**  
**ст. викладач, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк**  
**Чиж А.Г.**  
**викладач, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк**

### ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті розглянуто основні напрямки профілактики шкідливих звичок серед підлітків та молоді засобами рухової активності. Напрямки профілактики пагубних звичок повинні складатися з трьох взаємопов'язаних блоків: психолого-педагогічної діагностики особливостей особистості; засобів і методів формування інтересу до систематичних занять руховою активністю; диференційованого застосування фізичних вправ для корекції психоемоційного стану, підвищення рівня рухових здібностей і функціонального стану організму.

Вивчення особистісних особливостей вимагає підбору методик, що дозволяють не тільки вивчити особистісні особливості індивіда, але й встановити причини девіантної, асоціальної поведінки. Підбір діагностичних методик повинен передбачати вивчення: особливостей поведінки підлітків, їх здібностей, самопочуття, ставлення до навчання, стосунків у сім'ї, потреб та інтересів (в тому числі і негативних), фізичного розвитку і фізичної підготовленості, ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності і пріоритетним видам цього роду занять.

Впровадження основних напрямків профілактики негативних звичок серед підлітків та молоді засобами рухової активності в навчально-виховний та тренувальний процеси повинен сприяти значному збільшенню кількості дітей, підлітків та молоді, регулярно займаються руховою активністю, як ефективними засобами запобігання подальшого зростання шкідливих звичок серед даної категорії населення.

**Ключові слова:** шкідливі звички, підлітки, рухова активність, фізична культура, спорт, фізкультурно-спортивна діяльність.

**Ніколаєв Ю.М., Констанкевич В.П., Чиж А.Г. Основные направления профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности.** В статье рассмотрены основные направления профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности. Направления профилактики пагубных привычек должны состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности; средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям двигательной активностью; дифференцированного применения физических упражнений для коррекции психоемоционального состояния, повышение уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяют не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствие, отношение к учебе, отношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и отрицательных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетным видам этого рода занятий.

Внедрение основных направлений профилактики негативных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности в учебно-воспитательном и тренировочном процессах должен способствовать значительному увеличению количества детей, подростков и молодежи, которые регулярно занимаются двигательной активностью, более эффективными средствами предотвращения дальнейшего роста вредных привычек среди данной категории населения.

**Ключевые слова:** вредные привычки, подростки, двигательная активность, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность.

**Nikolaev Yuri, Konstkevich Vladimir, Chizh Anatoly. The main directions of prevention of harmful habits among adolescents and young people by means of physical activity.** The article discusses the main directions of the prevention of bad habits among adolescents and young people by means of physical activity. The study involved students of grade 8 (n = 61), grade 9 (n = 60), grade 10 (n = 49), grade 11 (n = 60) of Lutsk secondary schools № 2, 10, 16, 20 and students 1 year (n = 111) of the pedagogical faculty of the Volyn National University named after Lesya Ukrainka. The work used the analysis and generalization of scientific and methodological literature data, general scientific methods of the theoretical level, such as: analogy, analysis, synthesis,

*abstraction, induction, as well as general scientific methods of the empirical level: observation, questioning, experiment.*

*The study of personality traits requires the selection of techniques, allows not only to study the personality traits of an individual, but also to establish the reasons for deviant, asocial behavior. The selection of diagnostic techniques should include the study of: behavioral features of adolescents, their abilities, well-being, attitude to study, family relationships, needs and interests (including i negative ones), physical development and physical fitness, attitudes to physical culture and sports activities i priority types this kind of occupation.*

*The introduction of the main directions for the prevention of negative habits among adolescents and young people by means of physical activity in educational and training processes should contribute to a significant increase in the number of children, adolescents and young people who regularly engage in physical activity, more effective means of preventing the further growth of bad habits among this population category.*

**Keywords:** bad habits, adolescents, physical activity, physical culture, sport, physical culture and sports activity.

**Постановка проблеми.** Поширення шкідливих звичок в Україні прийняло катастрофічні розміри і набуло рис соціального лиха, що загрожує національній безпеці країни [1; 3; 16]. Це явище надає вкрай негативний вплив на соціально-психологічну атмосферу суспільства, економіку, політику, правопорядок, здоров'я нації і входить практично у всі сфери життєдіяльності особистості і держави [13; 15].

Світовий і вітчизняний досвід показує, що засоби рухової активності володіють універсальною здатністю вирішувати проблеми підвищення здоров'я населення, виховання та освіти молодих людей, формувати здоровий морально-психологічний клімат у суспільстві [8; 10].

Розумінню того, що майбутнє країни неможливо без здорових фізично і духовно розвинених членів суспільства, сприяє посиленню ролі рухової активності в діяльності по зміцненню держави [17; 20]. Величезний соціальний потенціал фізичних вправ необхідно використовувати в профілактиці пагубних звичок, оскільки це найменш витратний і найрезультативніший важіль морального і фізичного оздоровлення підрастаючого покоління [2; 6].

**Аналіз літературних джерел.** На сьогодні багато вчених займаються розробкою питань профілактики шкідливих звичок в Україні. Серед них: фахівці Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи (О. Коструб, О. Вінда, І. Сомоватата ін.), Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України (Н. Максимова, С. Толстоухова), Українського державного центру соціальних служб для молоді (З. Зайцева, Г. Рашковський та ін.), Українського інституту соціальних досліджень (О. Баларієва та О. Яременко), а також фахівці інститутів, університетів, організацій, установ, які займаються проблемами здорового способу життя в дітей, підлітків та молоді (Б. Лазаренко, І. Пінчук, А. Мазаєв та ін.).

На сучасному етапі соціальні педагоги повинні зробити все можливе, щоб не допустити проникнення такого негативного, соціального явища, як наявність шкідливих звичок та вберегти наш генофонд від цієї загрози.

**Мета дослідження** – намітити основні напрямки попередження пагубних звичок серед підлітків та молоді в процесі занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На сьогоднішній день в Україні спостерігається стійка тенденція до значного зростання споживання алкогольних напоїв, наркотичних та токсичних речовин. Темпи зростання шкідливих звичок українського суспільства, справедливо розглядаються як одна з реальних загроз національній безпеці країни [4; 11; 19].

Очевидний зв'язок росту соціально-економічних проблем, зловживання алкоголем, наркотиками та злочинності неповнолітніх. В стані сп'яніння підлітки виконують 50 % всіх правопорушень. Основний вік першого знакомства з наркотиками – 11-14 років (41 %) і 15-18 років (51 %). До підліткового віку понад 10 % учнів вже спробували наркотичні засоби.

В умовах, що склалися роль рухової активності як ефективного засобу попередження пагубних звичок постійно зростає. Водночас, за даними соціологічних досліджень [12; 18], більше 3 млн. дітей відсторонені в школах від занять фізичною культурою. Із загальної кількості школярів в спортивних секціях займаються дещо більше 20 відсотків.

За результатами анкетування виявлено, що до основних причин, що стримує використання рухової активності в профілактиці негативних звичок, слід віднести:

- відсутність належного фінансування;
- брак спортивних баз;
- недооцінювання можливостей спортивної діяльності з боку держструктур поза сферою фізичної культури і спорту;
- недолік інформації і пропаганди здорового способу життя;
- зниження внеску наукових і освітніх установ в розвиток спорту і перепідготовку фахівців;
- відсутність цілеспрямованої роботи з фізичного виховання, особливо в дошкільних установах;
- низькі темпи розвитку клубної системи занять фізичною культурою і спортом з урахуванням потреб і можливостей населення;
- нестача кваліфікованих кадрів і низький рівень їх матеріального забезпечення.

Можливими передумовами формування шкідливих звичок можуть бути як соціальні причини: неблагополучна сім'я, відсутність реальної програми дозвілля, зайнятості неповнолітніх, так і індивідуально-психологічні чинники: наслідування старшим або авторитетним одноліткам, спроба нейтралізувати негативні емоції, аномальні риси особистості, цікавість, підпорядкування тиску і загрозам.

Напрямки профілактики шкідливих звичок повинні складатися з трьох взаємопов'язаних блоків: психолого-педагогічної діагностики особливостей особистості; засобів і методів формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами; диференційованого застосування рухової активності для корекції психоемоційного стану, підвищення рівня рухових здібностей і функціонального стану організму.

Вивчення особистісних особливостей вимагає підбору методик, що дозволяють не тільки вивчити особистісні

особливості індивіда, але й встановити причини девіантної, асоціальної поведінки. Підбір діагностичних методик повинен передбачати вивчення: особливостей поведінки підлітків, їх здібностей, самопочуття, ставлення до навчання, стосунків у сім'ї, потреб та інтересів (в тому числі і негативних), фізичного розвитку і фізичної підготовленості, ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності і пріоритетним видам цього роду занять.

Методика фізичного виховання з педагогічно запущеними підлітками і схильними до вживання психоактивних речовин має свої специфічні особливості, так як, поряд із завданнями оздоровлення організму і підвищення моторного потенціалу, вирішуються завдання корекції психоемоційного стану та моральної сфери особистості [5; 9; 14].

Важливим етапом профілактичної роботи слід вважати залучення дітей і підлітків до занять руховою активністю, враховуючи мотиви початку занять в секції, ведучі та лімітуючі ланки в структурі різних сторін підготовленості [7].

В ході навчально-виховного та навчально-тренувального процесів підбі засобів і методів тренувань необхідно здійснювати виходячи з інтересів і потреб підлітків, застосовуючи диференційований підхід при формуванні групи дітей, які займаються:

- навчальний матеріал повинен бути зрозумілий і доступний підліткам, але засвоювати його вони повинні з певним зусиллям, оскільки в іншому випадку процес навчання втрачає свою привабливість;
- ускладнення вправ, збільшення навантаження здійснюються поступово, у міру формування інтересу до занять і підвищення рівня підготовленості;
- своєчасно застосовувати методи примусу, покарання, заохочення;
- в процесі занять необхідно здійснювати контроль за виконанням завдань тренера, стежити за дисципліною, зовнішнім виглядом, відвідуваністю уроків.

Важливе значення в навчально-виховному і навчально-тренувальному процесі, спрямованому на профілактику шкідливих звичок, відводиться корекції психоемоційного стану дітей і підлітків, при використанні наступних методичних прийомів:

- створення педагогічних умов, в яких важкі підлітки могли б діяти впевнено, без зайвого напруження і страху (полегшені умови виконання вправ);
- при невпевненості учня мати кілька варіантів виконання завдання, заохочуючи їх за працьовитість, самостійність і т.п.;
- надання агресивним підліткам провідних ролей при проведенні естафет, здачі нормативів, показі вправи, тестуванні;
- здобуття максимальної користі з невеликого виконання вправи агресивними підлітками;
- проведення групових бесід, які акцентують увагу на позитивних сторонах діяльності учнів; підтримувати ініціативу, самостійність і взаємодопомогу при освоєнні нових рухових навичок.

Основними засобами залучення дітей і підлітків в фізкультурно-спортивну діяльність є:

- на початковому (спонукальному) етапі – бесіди, переконання, перегляд відеофільмів, змагань, ознайомлення з особливостями і характеристиками видів спорту;
- на етапі формування стійкого інтересу до рухової активності – бесіди, переконання, контроль за відвідуванням занять, успішністю в школі, дисципліною, виконанням доручень тренера-вчителя, участь в змаганнях і їх суддівстві;
- на етапі інтересу, який стійко сформувався до занять фізичними вправами – контроль тренера і педагогів за діяльністю підлітків, заохочення, нагородження, участь в змаганнях, клопотання про зняття з обліку в органах поліції.

Будь-які завдання профілактики пагубних звичок засобами рухової активності вирішуються тренером-педагогом спільно з психологами, вчителями, працівниками соціальних служб і правоохоронних органів, керівництвом установ. Напрямок профілактики негативних звичок серед молоді засобами рухової активності повинні спиратися на Державну концепцію розвитку фізичної культури і спорту, що передбачає шляхи, засоби і методи «формування у населення стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях фізичної культури і спортом, навичок здорового способу життя, моди на спорт, особливо серед підростаючого покоління».

Серед першочергових завдань попередження негативних звичок засобами рухової активності слід розглядати:

- підвищення відповідальності батьків за здоров'я дітей і рівня їх освіти в галузі фізичної культури та спорту;
- наділення належним статусом системи фізичного виховання в дитячих садах і яслах;
- фізична культура як освітня галузь і навчальний предмет має бути включена в план усіх освітніх установ;
- обсяг рухової активності на всіх вікових етапах повинен становити не менше 6 – 8 годин на тиждень.

Механізм реалізації фізичного виховання і спорту повинен здійснюватися через:

- визначені форми занять в освітніх установах, починаючи з ясел і закінчуючи вузами;
- додаткові, позаурочні форми занять в сім'ї, секціях, спортивних клубах;
- спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи (туризм, спартакіади школярів).

Слід розвивати систему пропаганди фізичної культури й спорту через засоби масової інформації, і особливо телебачення, оскільки для більшості дітей і підлітків саме телебачення є основним джерелом інформації. Доцільно збільшити час, що відводиться на демонстрацію уроків з розвитку сили, витривалості, спритності.

**Висновок.** Впровадження основних напрямків профілактики шкідливих звичок в навчально-виховний та тренувальний процеси повинен сприяти значному збільшенню кількості дітей, підлітків та молоді, регулярно займаються руховою активністю, як ефективними засобами запобігання подальшого зростання негативних пристрастей серед даної категорії населення.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні профілактики вживання наркотичних речовин серед учнівської та студентської молоді.

### Література

1. Аксенова, О. Э., Моисеева, И. В. (2008). Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе. Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе, СПб; 16 – 22.
2. Аннотированный указатель научно-методической литературы по вопросам профилактики наркомании в помощь педагогам-практикам. Аннотированный указатель научно-методической литературы по вопросам профилактики наркомании в помощь педагогам-практикам, М. ; 2011, 3 – 8.
3. Бабаков, А. И. (2006). Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятий спортом и туризмом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. (4), 15 – 17.
4. Бабич, В. (2005). Профілактика шкідливих звичок. Директор школи, (42), 25 – 27.
5. Боярська, Л., Овдієнко, Л. (2003). Програма «Школа і здоров'я». Рідна школа, (11), 55 – 58.
6. Боярська, Л., Солодова, І., Котлова, Ю. (2003). Досвід реалізації програми «Школа і здоров'я». Рідна школа, (11), 58 – 60.
7. Виноградов, П. А., Моченов, В. П., Паршикова, Н. В. (2003). Разработка организационно-управленческих моделей профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта. Современный олимпийский спорт и спорт для всех, (3), 8.
8. Голов, В. А. (2006). Физическая культура и спорт как профилактическое средство предупреждения правонарушений молодежью Республики Коми. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, (4), 11 – 14.
9. Гончаренко, Т. (2016). Знову про здоров'я наших дітей. Початкова освіта, (19), 10.
10. Дегтярьова, Н. (2007). Категорії здорового способу життя студентської молоді. Проблеми формування здорового способу життя молоді, 150 – 152.
11. Bakiko, I. V. (2017). The level of morbidity of children and youth in Ukraine. Family Practice. 6 (2), 34: 1492 – 1496.
12. Hrebik, O. (2017). Drug addiction – today's problem. British Medical Bulletin. 1 (2), 124: 821 – 825.
13. Hrebik, O., Ischuk, E., Panasyuk, A. (2017). Preventing injuries in kickboxing. Psychological Review. 6 (2), 124: 948 – 952.
14. Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports. Exerc. – (38), 173 – 178.
15. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise. 35 (8), 1381–1395.
16. Kaleta, D., Makowiec-Dabrowska, T., Jegier, A. (2004). Leisure-time physical activity, cardiorespiratory fitness and work ability. Med. Environ. Health. (17), 457–64.
17. Rejeski, J., Mihalko, S., Gerontol, J. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. (56A), 23 – 35.
18. Savchuk, S. (2017). Scandinavian walking – as a means of healing people. Psychological Review. 6 (2), 124: 979 – 982.
19. Smolander, J., Blair, S., Kohl, H. (2000). Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-year results from Project Active. Occup. Environ. Med. (42), 906–910.
20. Faydevykh, V. V. (2017). Prevention of bad habits through physical culture. British Medical Bulletin. 1 (2), 124: 826 – 832.

### References

1. Aksenova, O. E, Moiseeva, I. V. (2008). The program of primary prevention of drug addiction in the general education school. The program of primary prevention of drug addiction in the general education school. St. Petersburg, 16 – 22.
2. Annotated index of scientific and methodological literature on the prevention of drug addiction to help practitioners. Annotated index of scientific and methodological literature on the prevention of drug addiction to help practitioners. Moscow; 2011.
3. Babakov, A. I. (2006). Research of the problem of upbringing and self-education of children and young people with predispositions to drug use in the process of sports and tourism. Physical culture: education, education, training. (4), 15 – 17.
4. Babych, V. (2005). Prevention of bad habits. School Director.(42), 25 – 27.
5. Boyarskaya, L., Ovdiyenko, L. (2003). School and Health Program. Native school. (11). 55 – 58.
6. Boyarskaya, L., Solodova, I., Kotlova, Y. (2003). Experience in implementing the program «School and Health». Native school. (11), 58 – 60.
7. Vinogradov, P. A., Mochenov, V. P., Parshikova, N. V. (2003). Development of organizational and managerial models of drug abuse prevention by means of physical culture and sports. The modern Olympic sport and sport for all. (3), 8.
8. Holov, V. A. (2006). Physical Culture and Sport as a Preventive Means to Prevent Violations by the Youth of the Komi Republic. Physical culture: education, education, training. (4), 11 – 14.
9. Goncharenko, T. (2016). Again on the health of our children. Primary education.(19), 10.
10. Degtyareva, N. (2007). Categories of Healthy Lifestyle Student Youth. Problems of formation of a healthy way of life of youth. 150 – 152.
11. Bakiko, I. V. (2017). The level of morbidity of children and youth in Ukraine. Family Practice. 6 (2), 34: 1492 – 1496.
12. Hrebik, O. (2017). Drug addiction – today's problem. British Medical Bulletin. 1 (2), 124: 821 – 825.
13. Hrebik, O., Ischuk, E., Panasyuk, A. (2017). Preventing injuries in kickboxing. Psychological Review. 6 (2), 124: 948 – 952.
14. Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports. Exerc. – (38), 173 – 178.



15. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35 (8), 1381–1395.
16. Kaleta, D., Makowiec-Dabrowska, T., Jegier, A. (2004). Leisure-time physical activity, cardiorespiratory fitness and work ability. *Med. Environ. Health*. (17), 457–64.
17. Rejeski, J., Mihalko, S., Gerontol, J. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. (56A), 23 – 35.
18. Savchuk, S. (2017). Scandinavian walking – as a means of healing people. *Psychological Review*. 6 (2), 124: 979 – 982.
19. Smolander, J., Blair, S., Kohl, H. (2000). Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-year results from Project Active. *Occup. Environ. Med.* (42), 906–910.
20. Faydevykh, V. V. (2017). Prevention of bad habits through physical culture. *British Medical Bulletin*. 1 (2), 124: 826 – 832.

УДК 796.012.116-057.875

**Николаичева А.С.**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

**Обелевский А.А.**

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

**Болохов А.В.**

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь*

#### **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ «workout-игр» В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗе**

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности. Развитие силовых способностей у студентов вузов должно стать приоритетным направлением их академического физического воспитания, что предполагает собственную разработку эффективных методик, обеспечивающих прирост силовых показателей за период их обучения. В статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по выявлению эффективности использования «workout-игр» в процессе занятий по физической культуре в вузе для развития силовой выносливости у студентов. Анализ опытно-экспериментальной работы послужил основой для определения показателей эффективности разработанной методики и позволил сформировать дальнейшую гипотетическую позицию для продолжения исследований.

**Ключевые слова:** силовая выносливость, «workout-игра», студенты.

**Николаичева А. С., Обелевский А. А., Болохов А. В. Розвиток силової витривалості у студентів на основі застосування «workout-ігор» в процесі занять з фізичної культури у ВУЗі.** Одним з таких видів діяльності, що мають величезну популярність і викликають великий інтерес в студентському середовищі, є заняття силової спрямованості. Розвиток силових здібностей у студентів вищих навчальних закладів має стати пріоритетним напрямком їх академічного фізичного виховання, що передбачає власну розробку ефективних методик, що забезпечують приріст силових показників за період їх навчання. У статті представлені результати дослідно-експериментальної роботи з виявлення ефективності використання «workout-ігор» в процесі занять з фізичної культури у вузі для розвитку силової витривалості у студентів. Аналіз дослідно-експериментальної роботи послужив основою для визначення показників ефективності розробленої методики та дозволив сформулювати подальшу гіпотетичну позицію для продовження досліджень.

**Ключові слова:** силова витривалість, «workout-гра», студенти.

**Nikolaicheva A., Obelevsky A., Bolokhov A. Development of power endurance at students on the basis of application of "workout-games" in the course of occupations on physical training in high school.** One of these types of activities, which are very popular and are of great interest in the student environment, are strength training. The development of strength abilities among university students should become a priority area of their academic physical education, which implies their own development of effective methods that ensure an increase in strength indicators during the period of their training. The article presents the results of experimental work to identify the effectiveness of the use of "workout-games" in the process of physical culture classes at a university for the development of strength endurance among students. The analysis of the experimental work served as the basis for determining the effectiveness indicators of the developed methodology and made it possible to form a further hypothetical position for continuing research.

**Key words:** strength endurance, "workout-game", students.

**Введение.** Физическое воспитание студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию включенности студентов в организованную физкультурно-спортивную деятельность [2, с.4].

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.