

2. Косачева Н. В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.
3. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
4. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Наталія Москаленко //Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011.- №1.
5. Сайкина Е. Е. Фитнесс в школе. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Утро, 2005.-160 с.

МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коваль В.А., Брезденюк О.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

***Анотація.** У статті розглянуто можливості удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді. Встановлено, що ефективними засобами корекції фізичного здоров'я студентів є бігові навантаження.*

Вступ. Наукові відомості останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [2, 3, 10]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників (розумове перенапруження, нераціональна організація режиму навчання і відпочинку тощо), що створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [1]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичного здоров'я засобами фізичного виховання.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості корекції фізичного здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми корекції фізичного здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі даних літератури встановлено, що інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 10]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [1, 7], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 4, 9]. Як відомо, заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих навчальних закладів, не забезпечують покращення аеробної й анаеробної продуктивності організму [3, 5, 6], оскільки при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні функціональні можливості організму студентів [2].

Удосконалення функціональних можливостей студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [3, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [8, 10]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [10]. Ефективний вплив бігових навантажень можливий лише за умови врахування індивідуальних функціональних особливостей організму студентів та вихідного рівня функціонального стану організму [8].

На основі даних літератури встановлено, що ефективність занять бігом залежить від їх періодичності й величини навантаження кожного заняття, яка не

повинна перевищувати індивідуальні максимально допустимі енерговитрати і перевищувати мінімальні. Ю. М. Фурманом [8] розроблена методика визначення оптимального діапазону величини бігових навантажень, яка дозволяє визначити оптимальний діапазон інтенсивності навантаження залежно від тривалості заняття. Ученим встановлена порогова величина внутрішнього об'єму навантаження (при трьохразовій періодичності занять на тиждень), яка дорівнює близько 44% від максимально допустимої величини енерговитрат.

Враховуючи вище викладене, науковцями було розроблено програми бігових навантажень у різних режимах енергозабезпечення спрямованих на підвищення функціональних можливостей студентської молоді [2, 3, 4, 5, 8]. На основі результатів дослідження встановлено, що бігові тренування, періодичністю 3 рази на тиждень, в аеробному і в змішаному режимах енергозабезпечення сприяли покращенню фізичного здоров'я студентської молоді. Програми занять в аеробному режимі енергозабезпечення, для дівчат і юнаків порівняно з програмами, які забезпечували змішаний режим енергозабезпечення, виявились менш ефективними для покращення функціонально підготовленості студентів. Про це свідчить більш вагомий приріст показників аеробної продуктивності під впливом занять у змішаному режимі енергозабезпечення, а також швидший темп їхнього зростання. Проте, варто відмітити, що у дівчат програми занять як в аеробному, так і у змішаному режимах енергозабезпечення не викликали вірогідних змін показників анаеробної продуктивності.

Висновки. Аналіз наукової дозволив встановити, що дослідження і корекція фізичного здоров'я студентів повинні відбуватися з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей їх організму. З метою корекції фізичного здоров'я студентської молоді доцільно застосовувати бігові навантаження в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування / О. Брезденюк, Н. Гаврилова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25 – 26. – С. 25-30.

3. Драчук С. П. Можливості корекції фізичного стану юнаків засобами фізичної культури в умовах навчання у вищому закладі освіти / С. П. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 53 – 56.

4. Корольчук А. П. Адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту : дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Анатолій Петрович Корольчук; ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – 239 с.

5. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 153 – 157.

6. Нестерова С. Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17-19 років із різними соматотипами / С. Нестерова, В. Мірошніченко, І. Мацейко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – №2.(30) – С. 80 – 83.

7. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

8. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму : автореф. дис. ... докт. біол. наук.: 03.00.13 / Юрій Миколайович Фурман. – Київ., 2003. – 31 с.

9. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту / Ю. Фурман, О. Брезденюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 11 – С. 55 – 60.

10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

ДОСВІД СТВОРЕННЯ І ФУНКЦІЮВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБІВ ЗА КОРДОНОМ

Герасимчук І.С., Мельник В.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

***Анотація.** В статті викладені основні положення менеджменту в закордонних спортивних та оздоровчих клубах. встановлено, що є доцільним вивчення досвіду організації клубної роботи на всіх рівнях організації спортивного руху в Україні, формування й розбудови громадської клубної системи.*

Актуальність. В Україні, незважаючи на десятилітній період новітньої державності, триває процес вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Фізкультурно-спортивний рух в Україні залишається, по суті, своєрідним продовженням колишньої радянської системи організації галузі. Від вирішення ключових проблем організації і управління фізкультурно-спортивним рухом залежить подальша ефективна робота структурних одиниць галузі на різних рівнях її функціонування.

В останні роки істотно змінився стан клубного руху. Клубна система організації фізичного виховання і спорту характерна для більшості розвинених в спортивному відношенні країн світу [1, 2, 4]. Разом з тим, існує значний розкид