

**Дзюбан О. В.,**  
старший викладач,

**e-mail:** esssenia77@gmail.com

**Вербицький В. А.,**

канд. іст. наук,

**e-mail:** vitalyy.verbitskyy@gmail.com,

**Ісаєнко М. В.,**

викладач,

**e-mail:** ismv85@gmail.com,

**Бондаренко О. В.,**

викладач кафедри веслування,

**e-mail:** oleh.bondarenko@chmnu.edu.ua,

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ПІД ЧАС

*У статті представлено огляд наукової літератури, досліджено та проаналізовано сучасні погляди фахівців з фізичного виховання і спорту на виховання витривалості у студенток. Кожен з авторів намагався розробити власну методику тренування витривалості, застосувати новітнє обладнання та технології. Багато з викладених досліджень мали успіх. Авторами зроблено висновки щодо сучасних підходів та їх практичного використання в системі фізичного виховання вишів.*

**Ключові слова:** витривалість; студентки; тренування; методи; дослідження; аеробні вправи.

**Постановка проблеми:** Витривалість є важливим компонентом при виконанні будь-якої фізичної роботи. Вона допомагає досягти кращих результатів при занятті фітнесом та іншими видами фізичних занять. У деяких випадках від витривалості залежить якість показників, наприклад, при занятті ходьбою та бігом. Також загартована витривалість допомагає організму швидше відновитися після роботи. Молоде покоління повинно рости здоровим, розвивати та удосконалювати свої фізичні якості, ловити момент найефективнішого віку задля цього. М. П. Мироненко акцентує увагу на тому, що розвивати фізичні якості найдоцільніше у віковий період бурхливого розвитку організму [6; 8].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових здібностей саме дівчат-студенток. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студенток. Велике значення в розробці програм фізичного удосконалення студентів необхідно приділяти розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню й діабету [10].

Саме тому проблема виховання фізичної витривалості, особливо у студенток, стає такою актуальною і

потребує подальшого розвитку фізично-виховних програм зі сторони тренерів та викладачів для удосконалення та знаходження нових шляхів у напрямку фізичної підготовленості дівчат, в тому числі і з огляду на них як на майбутніх матерів і зразок краси та молодості.

Щоб краще зрозуміти дане питання, на нашу думку, потрібно проаналізувати ставлення сучасних дослідників до вирішення цієї проблеми.

**Мета статті:** дослідити та проаналізувати сучасні погляди фахівців з фізичного виховання та спорту на виховання витривалості у студенток.

Такі дослідники як Е. Навроцький та О. Мазурчук у ході свого експерименту прийшли до висновку, що вагоме значення в процесі фізичного виховання студентів необхідно приділяти розвитку сили й витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету [8]. Вони розробили спеціальну програму, яка включає різні види фізичної діяльності – вправи та їх комплекси, рухливі ігри, які характеризувалися більшим навантаженням на опорно-рухливий апарат. У ході дослідження наші автори виявили, що з часом сила та витривалість збільшуються, результати нормативів покращуються. Той фактор, що вони розробляли програму для хлопців, не може бути переш-

кодою для вивчення даного аспекту нашої теми, адже підхід виховання витривалості у дівчат не буде містити значної різниці.

Дуже цікавою за своїм змістом виявилася робота О. К. Корносенко «Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури» [3]. Дослідниця визначає поняття «фітнес», виокремлює його різновиди та користь від занять фітнесом. О. К. Корносенко вносить новизну в дослідження своєї теми, пропонуючи використовувати новий термін «фітлайкери» для тих, хто любить регулярно займатися фітнесом упродовж всього життя. Ця стаття також викликає інтерес і з нашої теми, адже автор зазначає, що різні фітнес-програми спрямовані на формування різних фізичних якостей. Наприклад заняття аеробікою, направлені на удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної систем, розвиток витривалості; заняття йогою, пілатесом спрямовані на збільшення рухливості суглобів; шейпінг чи силові види аеробіки удосконалюють силу, силову витривалість, тощо [3].

У результаті занять аеробним фітнесом дослідниця зазначає покращення здоров'я та самопочуття людини, а саме: підвищення опору несприятливим умовам довкілля, профілактика атеросклерозу, зменшення ризику виникнення і розвитку коронарної хвороби серця. При заняттях аеробними вправами помірно збільшується м'язова маса, нормалізується артеріальний тиск, зростає стійкість до фізичних і психічних стресів. А щодо витривалості вона взагалі прийшла феноменального висновку. Одним з головних критеріїв, що визначають стан здоров'я людини, є рівень сформованості загальної витривалості. За даними ряду авторів, удосконалення цієї фізичної якості збільшує ЖСЛ за рахунок збільшення сили дихальних м'язів, розтягування грудної клітини і легенів, зниження опору повітря у повітряних шляхах; покращується легенева вентиляція за рахунок підвищення витривалості дихального апарату і максимальної довільної вентиляції. Крім того, збільшується дифузійна здатність легенів за рахунок кращого проникнення кисню з альвеол в капіляри, збільшеного об'єму крові в легених капілярах, більшої кількості вентиляційних альвеол [3].

Отже, автор визначила поняття фітнесу, його різновиди, вплив на здоров'я людини, ввела нові поняття з даного дослідження, вивела всі важливі результати при занятті аеробними вправами, тобто вправами на виховання витривалості. Ці результати є дуже важливими при розгляді виховання витривалості у студенток, адже саме фітнес набуває все більшої популярності серед молоді.

Також не слід забувати про фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи, що є актуальним в наш час. Адже аеробні заняття сприяють покращенню здоров'я та навіть, усуненню деяких його вад. Витривалість грає тут не останню роль. Наприклад, щоб поліпшити самопочуття людині, яка має серцево-судинні захворювання, рекомендується поступово долучатися до занять фізичною культурою поступово збільшуючи навантаження.

Для роботи в спеціальній медичній групі викладач повинен знати анатомічні та фізіологічні особливості студентів; проводити систематичне поглиблене ви-

вчення контингенту групи, з метою виявлення їхніх індивідуальних можливостей та визначення напрямків розвиваючої роботи, фіксувати динаміку розвитку учнів; знати методики проведення лікувальної фізкультури для хворих з різними захворюваннями; показання та протипоказання до проведення лікувальної фізкультури; санітарно-гігієнічні норми при проведенні занять і правила техніки безпеки та охорони праці; вести облік освоєння студентами загальноосвітніх програм; вести систематичне спостереження за реакцією учнів на запропоновані навантаження за зовнішніми ознаками втоми; визначати фізіологічну криву уроку з урахуванням самопочуття студентів у процесі занять [11].

Автори Н. О. Добровольська, Л. П. Середенко, Н. І. Гуржеєва, Т. М. Калиновська, А. М. Кобзар наголошують, що фізичний стан студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, значно поліпшується під впливом занять, спрямованих на розвиток загальної витривалості. Дозовані за обсягом та інтенсивністю циклічні вправи, що застосовуються в аеробному режимі, сприяють підвищенню фізичної працездатності, поступовому розвитку загальної витривалості (Добровольська).

Було зазначено, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей, у тому числі і загальної витривалості, у студентів спеціальної медичної групи є однією з головних задач фізичного виховання [13]. Тому вирішено провести певні дослідження, у ході яких потрібно визначити, чи можна збільшувати навантаження та виховувати витривалість у студентів спеціальної медичної групи.

За період дослідження було виявлено, що заняття фізичними вправами, які проводили в експериментальних групах за розробленою методикою, сприяли інтенсивному розвитку загальної витривалості, поліпшенню підготовленості, підвищенню фізичної працездатності у студентів спеціальної медичної групи. За всіма досліджуваними показниками наприкінці спостерігалися більш виражені, статистично вірогідні зрушення з високим рівнем значущості [13].

Дана стаття є цінною для дослідження нашого питання, тому що вона спростовує багато міфів про те, що фізичні навантаження можуть негативно вплинути на самопочуття студента спеціальної медичної групи. Як ми бачимо з результатів експерименту, було виявлено можливість і доцільність виховання загальної витривалості та розвитку фізичної працездатності у студентів спеціальної навчальної групи із застосуванням циклічних вправ у аеробному режимі у процесі навчальних занять з фізичного виховання.

Виховання витривалості Н. В. Ігнатенко пропонує при заняттях легкою атлетикою. У статті визначені найбільш ефективні прийоми розвитку спеціальної витривалості, види цих прийомів, методи тренування для розвитку витривалості та спеціальні вправи. В основному, автор розглядає тренування витривалості в аспекті легкої атлетики, подає залежність часу та використаної сили задля досягнення основної мети, а також дає поради стосовно розвитку бігових здібностей. Матеріал буде цікавим для тих дівчат, котрі зацікавлені розвинути свою витривалість за рахунок бігу, стрибків, ходьби тощо [2].

Неординарну методику вдосконалення фізичного виховання з метою підвищення функціональних можливостей студенток було запропоновано групою фахівців ЧНУ ім. Петра Могили під керівництвом І. Г. Бондаренко [1]. Студентки працювали за розробленою програмою, що містила елементи академічного веслування, тренування на веслувальному тренажері. У процесі дослідження були використані методи аналізу та узагальнення наукової літератури, педагогічний експеримент, в якому була задіяна одна група студенток. У результаті проведеного педагогічного експерименту обґрунтовано ефективність програми фізичного виховання для студентів першого курсу ЧНУ імені Петра Могили з елементами академічного веслування щодо підвищення функціонального стану організму студентів. Спостерігалися позитивні зміни показників функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем ( $p < 0,05$ ), фізичної працездатності ( $p > 0,05$ ) [1].

Досить цікавими виявилися дослідження І. В. Лукашової та В. О. Акімової, які наголошують, що за даними ряду досліджень сенситивними періодами для розвитку базової витривалості у дівчат можливо вважати вікові періоди, 10–12 та 17–18 років. У даній роботі було поставлено завдання виявити динаміку змін базової витривалості у студенток протягом двох перших років навчання в НАУ [5]. Було використано дослідження стану витривалості у студенток першого та другого курсу, де перші займалися фізичною культурою два рази на тиждень, а другі, відповідно, один раз на тиждень. У ході досліджень авторки зазначають, що скорочення занять ФВ з двох до одного разу на тиждень негативно впливає та на розвиток витривалості [5].

У коло нашого аналізу потрапила робота Ю. А. Носова та С. І. Попичева, де вони досліджували особливості розвитку витривалості у студентів юридичного ВНЗ. Автори зазначили, що давно відомо про благотворну дію навантажень, спрямованих на розвиток витривалості і, зокрема, безперервного тривалого бігу, на серцево-судинну, дихальну, м'язову системи. У практиці фізичного виховання різних груп населення найбільш важливим є показник загальної витривалості. У дослідженнях сучасних вчених вказується, що витривалість – це здатність ефективно виконувати вправи, долаючи наростаюче стомлення. Виділяють різні види витривалості: загальну, швидкісну, силову. У практиці фізичного виховання студентів найбільш важливою є загальна (аеробна) витривалість. Від рівня розвитку загальної витривалості залежить успіх людини у професійній діяльності, тому методи її розвитку та оцінки – без сумніву, актуальна проблема [9].

Була визначена мета роботи – в ході експерименту показати ефективність методики «розмовного тесту» (вправи, при виконанні яких людина може підтримувати розмову – авт.) при виконанні контрольного нормативу з бігу на дистанції 3000 метрів для розвитку витривалості і відновлення частоти серцевих скорочень після бігу. Отже, після проведених занять, було визначено, що результати проведеного дослідження дають підстави рекомендувати студентам методику «розмовного тесту» для розвитку витривалості і виконання контрольного нормативу з бігу на 3000 метрів. У експерименті навантаження є адекват-

ними стану підготовленості організму, серцево-судинна система з нею справляється і добре відновлюється.

Біг за пропонованою методикою, на думку експертів, вельми позитивно впливає на стан здоров'я студентів. Завдяки «розмовному тесту» студенти, пробігаючи тривалу дистанцію, не відчувають великого психологічного напруження. Все це дозволяє підтримувати у студентів інтерес до бігу на витривалість і виконувати встановлені нормативи. Подальші дослідження передбачають вивчення впливу на здоров'я студентів оздоровчого бігу за методикою «розмовного тесту» з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей [9].

Джої Адамс, викладач з Вермонта, у своїй роботі наголошує, що слід думати про витривалість як про «фонд», який допоможе вам досягти своїх цілей. Ключ до тренування витривалості – це використання фізичної енергії і розумової сили протягом тривалого періоду часу. Насамперед, за рахунок тренування витривалості організм виробляє здатність використовувати жирові відкладення за основне «паливо». Тренування на витривалість зміцнюють імунну систему, збільшують енергію, підвищують ефективність вправ і розвивають розумову концентрацію. Автор визначає все це безпосередніми причинами того, чому люди взагалі займаються спортом [15].

Слід зазначити, що дана стаття є дуже важливою у нашому огляді робіт, адже ніхто з попередніх авторів не зазначав про таку користь тренування витривалості. Саме ця інформація найбільш сприятиме стимуляції студенток займатися фізичними вправами, розвивати витривалість та вести здоровий спосіб життя.

Наступний іноземний автор, Браян Маккензі у своїй роботі про виховання витривалості стверджує, що перш за все потрібно розвивати працездатність, що нерозривно пов'язано з вихованням витривалості. Він пропонує свою програму тренування витривалості, яка полягає в збільшенні своєї працездатності під час марафонського забігу. Автор відповідає на питання читачів, дає поради та наполягає на тому, що все, що пов'язано з тренуванням витривалості повинно бути в комплексі – інтервали, сила, швидкість, сон, харчування, гарне самопочуття. Б. Маккензі подає програму тренувань на тиждень для тих, кого цікавить біг, а також наводить переваги та недоліки анаеробного та аеробного тренування. Роблячи висновок з цієї статті, можна зазначити, що завдяки наведеній програмі з часом людина не лише виховує достатню витривалість, а й значно скорочує свій час на тренування і значно збільшує свою працездатність. Пробігти марафон стає реальною можливістю [18].

Більш глибоко до нашої проблеми поставилися Ленс С. Даллек та Лен Кравіцу в своїй статті про оптимізацію тренувань витривалості. Вони розкривають фізіологічні механізми щодо лактату, вентиляційних та анаеробних порогів, а також досліджують серцевий ритм та частоту серцевих скорочень. Ці значення вони використали для того, щоб покращити спостереження за здоров'ям власної клієнтурі. Автори досліджують біологічні механізми та фактори, які виробляються під час занять: зміни в організмі, крові людини; процесу метаболізму тощо. Дана робота може зацікавити тих дівчат, котрі мають бажання не лише

мати гарний вигляд, а їй поринути в дану тему більш глибоко, з підходом до власного здоров'я [17].

Білоруські колеги порівнювали показники розвитку загальної витривалості у студентів. С. В. Молчан, М. А. Молчан та І. С. Молчан розвивали загальну витривалість засобами оздоровчої аеробіки та на кардіотренажерах, а також за допомогою різних методів у аеробіці, а саме – рівномірним, перемінним, повторним, інтервальним та круговим. Тренажери, на яких займалися студенти – бігова доріжка, еліптичні тренажери та степпери. У порівняльному аналізі брали участь дівчата 1–3 курсів, яких за станом здоров'я було віднесено до основного учбового відділення. Після експерименту автори зробили висновки, що рівень розвитку загальної витривалості у тих студенток, які займалися аеробікою та тих, котрі тренувалися на тренажерах практично не відрізняються, є лише невелика перевага у тих дівчат, які займалися на кардіотренажерах. Також було відзначено, що обидва методи є можливими при вихованні загальної витривалості у студентів. Єдиним мінусом аеробіки автори зазначили колективність занять, що значною мірою не дає підійти індивідуально до кожного студента [7].

Вважаємо за необхідне зачепити питання тренування витривалості м'язів, тому що, на нашу думку це є однією з важливіших складових виховання загальної витривалості організму. Особливо важливе це питання для молоді, адже, розвинувши м'язи в молоді роки, ви значно полегшите тренування у майбутньому, а також забезпечите себе міцним здоров'ям у майбутньому. Емі Ешмор виступила з темою підвищення якості життя за рахунок тренування витривалості м'язів. Вона стверджує, що вправи, призначені для збільшення м'язової витривалості допомагають уповільнити старіння (зменшують біологічний вік), допомагають в управлінні вагою, і сприяють підтримці продуктивності у своїй повсякденній діяльності. Для збільшення м'язової сили і витривалості (так як і кардіо тренування), необхідно систематично надавати м'язи і серцево-судинну систему таким обсягом виконуваної роботи, ніж та, до якої вони звикли [16].

У статті Кудряшов О. Г. звертає окремо увагу на розвиток загальної витривалості та визначає вплив рівня витривалості на підвищення опору фізичному та розумовому стомленню студентів під час навчання, покращення роботи всіх функціональних систем організму, а також попередження захворювань та стресів. Проте автор зауважує, що в сьогоденних умовах проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ говорити про підтримуючу, а тим більше про розвиваючу спрямованість занять, просто не доводиться. Викладачі на заняттях із фізичного виховання успішно можуть вирішувати тільки два практичні завдання: навчання вправам і руховим діям; здійснення контролю за рівнем розвитку рухових якостей (прийом контрольних нормативів). Розвитком рухових якостей і підтримкою їх на належному рівні студентам необхідно займатися самостійно [4].

Про важливість систематичних занять спрямованих на розвиток витривалості зроблено висновки в роботі Радзецького М. В. Автором було проведено дослідження, де для визначення рівня витривалості було застосовано 12 хвилинний тест. Тестування про-

водилось після розминки у воді. Студентки долали дистанцію вільним стилем плавання. Аналізуючи результати дослідження можна сказати про кращі показники витривалості у студенток тієї групи, що займалася два рази на тиждень, що свідчить про перевагу дворазових занять з фізичного виховання, та низькі показники студенток першої групи, які на погляд автора пов'язані, як з недостатньою фізичною підготовкою так і внаслідок проведення одного заняття з фізичного виховання на тиждень [12].

На рівні з плаванням такі фахівці як Чорний І. В., Чахвадзе Н. Ю., Редькина М. А. розглядають аквааеробіку, як ефективний засіб підвищення рівня витривалості студенток вишів. За результатами анкетування студенток було розподілено на групи за вподобаннями, де їм було запропоновано заняття плаванням та проведення занять з аквааеробіки (40 % студенток виявили цікавість до занять аквааеробікою). Заняття аквааеробікою були направлені на розвиток витривалості студенток. Для цього був розроблений спеціальний комплекс вправ. У статті теоретично та практично проаналізовано вплив занять аквааеробікою в процесі фізичного виховання на фізичний та емоційний стан студенток, доведено та обґрунтовано значущість занять аквааеробікою другій половині дня. Значно підвищилась активність навчальної діяльності студентів на що вплинули музичний супровід під час занять аквааеробікою. Вплив занять аквааеробікою значно покращив рівень витривалості студенток, також спостерігалось покращення фізичного самопочуття, виявлено збільшення мотивації до занять фізичного виховання загалом [14].

Як бачимо, сучасні погляди на виховання витривалості у студенток, виявилися надзвичайно важливими та дійсно сучасними, неординарними. Загалом, витривалість м'язів дуже впливає на загальну витривалість, силу, роботу серця та повсякденну діяльність людини.

**Висновки.** Отже, у ході змістовного огляду та аналізу наукових статей з теми виховання витривалості, можна зазначити наступне:

1. В Україні та за кордоном дана тема є досить досліджуваною, є статті різного спрямування стосовно розвитку витривалості, наприклад, для каратистів, атлетів, борців, для студентів та студенток, відвідувачів фітнес-залу тощо;

2. Кожен з авторів намагався розробити власну методику тренування витривалості, багато з яких мали великий успіх. Це є важливим внеском в розвиток фізичного виховання молоді;

3. У студенток є великий вибір методів розвитку витривалості та корисних вправ, які допоможуть не лише на заняттях з фізичного виховання, а й стануть у пригоді в житті – завдяки тренуванню витривалості збільшується терпіння, з'являється стійкість до стресів, укріплюється імунітет;

4. Неодноразово наголошено та доведено важливість систематичних занять спрямованих на розвиток витривалості;

5. Завдяки дослідженню робіт американських авторів зрозуміло, що, за рахунок тренування витривалості організм виробляє здатність використовувати жирові відкладення за основне «паливо». Тренування на витривалість зміцнюють імунну систему, збільшу-

ють енергію, підвищують ефективність вправ і розвивають розумову концентрацію;

6. Тренування витривалості м'язів та поступове збільшення навантаження на них позитивно впливає на загальний фон організму та уповільнює його старіння;

7. Пропонуємо ввести лекції з питання виховання витривалості у студенток під час оздоровчо-рекреативних занять, на яких молоді дівчата дізнаватимуться про користь фітнесу та його вплив – як на зовнішній вигляд, так і на організм в цілому.

#### Список використаних джерел

1. Бондаренко І. Г. Вплив занять з елементами веслування на динаміку показників функціонального стану та фізичної працездатності студентів / І. Г. Бондаренко, Ю. М. Сергієнко, О. В. Бойченко, О. В. Бондаренко // Спортивна наука України : [електр. фахове видання]. – Львів, 2017. – № 2 (78).
2. Ігнатенко Н. В. Методи та засоби підвищення спеціальної витривалості студентів основної групи на заняттях легкої атлетики / Н. В. Ігнатенко. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – № 3. – С. 294–298.
3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112 (3). С. 228–232. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
4. Кудряшов І. О. Витривалість як інтегруючий показник здоров'я та працездатності студентів / І. О. Кудряшов, А. В. Артюгін // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг : зб. наук. пр. / відпов. ред. О. І. Черевко. – Харків : ХДУХТ, 2014. – Вип. 1 (19). – С. 369–375.
5. Лукашова І. В. Стан розвитку базової витривалості у студентів НАУ в процесі навчальних занять фізичним вихованням / І. В. Лукашова, В. О. Акімова. // Матеріали І науково-методичної конференції. – К. : НАУ. – 2004. – С. 11–13.
6. Мироненко П. М. Сила і витривалість / П. М. Мироненко // Старт. – 1986. – № 2. – С. 4–6.
7. Молчан С. В. Сравнительный анализ развития общей выносливости у студентов основного отделения химического и экономического факультетов БГУ [Електронний ресурс] / С. В. Молчан, М. А. Молчан, И. С. Молчан – Режим доступу до ресурсу : <http://elibr.bsu.by/bitstream/123456789/55637/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%B0%D0%BD.pdf>.
8. Навроцький Е. Шляхи вдосконалення силових якостей та витривалості в студентів вищого навчального закладу / Е. М. Навроцький, О. Т. Мазурчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 3. – С. 37–39. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2010\\_3\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2010_3_12).
9. Носов Ю. А. Особенности развития выносливости у студентов юридического ВУЗа / Ю. А. Носов, М. И. Попичев. // Журнал Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 81–84.
10. П'ятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дис.. канд. наук : 13.00.02 / П'ятницька Дар'я Всеволодівна ; – Харків 2017. – 214 с.
11. Павлюк І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / Ірина Павлюк – Режим доступу до ресурсу : <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3532/1/SmgTezuPavlyk%20Copy.pdf>.
12. Радзецький М. В. Порівняльний аналіз показників витривалості при одноразових та дворазових заняттях з фізичного виховання. [Електронний ресурс] – Режим доступу : [http://journals.urau.ua/ksapc\\_conference/article/view/89496](http://journals.urau.ua/ksapc_conference/article/view/89496)
13. Розвиток загальної фізичної витривалості як основи фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи [Електронний ресурс] / [Н. О. Добровольська, Л. П. Середенко, Н. І. Гуржеєва та ін.] – Режим доступу до ресурсу : [http://www.rusnauka.com/13.DNI\\_2007/Sport/21060.doc.htm](http://www.rusnauka.com/13.DNI_2007/Sport/21060.doc.htm).
14. Чорний І. В. Вдосконалення витривалості студенток гуманітарного профілю засобами аквааеробіки в процесі фізичного виховання / І. В. Чорний, Н. Ю. Чахвадзе, М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : Київ, – 2015, Вип. 3 (58). – С. 110–113.
15. Adams J. The art of endurance training / Joey Adams. // Spinning® Instructor News. – 2004.
16. Ashmore A. Enhancing Quality of Life Through Muscle Endurance Training [Електронний ресурс] / Amy Ashmore // Octane Fitness : White Paper – Режим доступу до ресурсу : <https://www.octanefitness.com/home/wp-content/uploads/sites/2/2014/01/enhancingqualityoflife-final.pdf>.
17. Dalleck L. Optimize endurance training [Електронний ресурс] / L. Dalleck, L. Kravitz – Режим доступу до ресурсу : <http://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/optimizeendurance.html>. / MacKenzie B. Endurance training / Brian MacKenzie. // CrossFit Journal. – 2008.

**О. В. Дзюбан,**  
старший преподаватель,

**М. В. Исаенко,**  
преподаватель,

**В. А. Вербицкий,**  
канд. ист. наук,

**О. В. Бондаренко,**

викладач кафедри веслування,

ЧНУ ім. Петра Могили, г. Николаев, Україна

#### СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

*В статье представлен обзор научной литературы, исследованы и проанализированы современные взгляды специалистов по физическому воспитанию и спорту на воспитание выносливости у студенток. Каждый из авторов пытался выработать собственную методику тренировки выносливости, применить новейшее оборудование и технологии. Многие*

из изложенных исследований имели успех. Авторами сделаны выводы относительно современных подходов и их практического использования в системе физического воспитания в ВУЗе.

**Ключевые слова:** выносливость; студенты; тренировки; методы; исследование; аэробные упражнения.

**O. V. Dzyuban, M. V. Isayenko, V. A. Verbitskiy, O. V. Bondarenko**  
Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolaiv, Ukraine

### MODERN VIEWS ON ENDURANCE DEVELOPMENT OF STUDENTS DURING IMPROVING EXERCISES

The article presents the review and analysis of literature about training of endurance for students during the health-improving recreation activities. Endurance is an important component in any kind of physical work. It helps to achieve better results during the doing fitness and other types of physical activities. In some cases, the quality of the indicators depends on the endurance, for example while taking a walk and jogging. Also, trained endurance helps to the body faster resume after work. The young generation should grow healthy and develop and improve the oneself physical qualities, catch the moment of the most effective age for this. The scientists to accent attention that developing of physical qualities is most appropriate in age-old periods of rapid development of the organism. In his opinion, great importance in the development of programs for the physical development of students must be devoted to the development of strength and endurance, it is established that people with an optimal level of these qualities are significantly less susceptible to cardiovascular disease, lung disease, obesity and diabetes. That is why the problem of training physical endurance, especially among students, becomes so relevant and requires the further development of physical education programs from the side of trainers and teachers to improve and find new ways in the direction of physical preparedness of girl-students, including taking them into consideration as future mothers and a model of beauty and youth. To better understand this question, you need to analyze the attitude of modern researchers for the solving this problem, so we have analyzed more than 20 modern scientific sources, among which there are both native and foreign authors. The new aspect, revealed in term of training the endurance of students, revealed extremely important in our investigation. Generally, the endurance of muscles greatly affects general endurance, strength, heart and daily human activity. This question can be taught at the universities on the physical education lectures, for which teachers would select several hours per semester. That would be enough to inform students about the benefits of endurance training and attract more young people to a healthy lifestyle. So, during the meaningful review and analysis of articles on the topic of training endurance of the students, the following conclusions are made: in Ukraine and abroad this topic is rather investigated, there are articles of various direction for the development of endurance, for example, for the karate enthusiasts, the athletes, the wrestlers, the students and students not involved in sports, visitors to the fitness room, etc.; each of the authors tried to develop their own training method endurance, many of which have had great success. It is a great contribution to development of this branch of physical education; The students have a great choice of methods of endurance and useful exercises that can help not only in physical education, but also be helpful in life – thanks to the endurance training the patience increases, the resistance to stress appears, the immunity strengthens; thanks to a study of the work of American authors, we know that, thanks to endurance training the organism produces the ability to use fat as the main "fuel". The endurance trainings strengthen the immune system, increase the energy, raise the efficiency of exercises and develop mental concentration.

**Key words:** endurance; exercises; students; methods; training program.

**Рецензенти:** Мещанінов О. П., д-р пед. наук, професор;  
Болюбаи Н. М., канд. пед. наук, доцент кафедри.

© Дзюбан О. В., Вербицький В. А.,  
Ісаєнко М. В., Бондаренко О. В., 2018

Дата надходження статті до редколегії 16.05.2018