*УДК 496.015.572-057.875*

*Товт В.А., Сивохоп Е.М., Маріонда І.І.*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород*

**ВПЛИВ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Анотація. Вплив аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. Товт, В.А., Сивохоп, Е.М., Маріонда, І.І.**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 (Р< 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.

**Аннотация. Влияние аэробных физических нагрузок на показатели работоспособности и успеваемости студентов. Товт, В.А., Сивохопа, Е.М., Марионда, И.И.** 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 (Р < 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.

**Abstract. The impact on aerobic physical activity indicators performance and student achievement. Tovt, V.A., Syvohop, E.M., Marionda, I.I.** 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.

**Текст.** 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 (Р< 0,5).

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.

**Використана 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.