

української школи" для молоді у формуванні здорового способу життя.

Література

1. Бодалев А. А. Общение и формирование личности школьника / А. А. Бодалев, Г. Л. Кричевский. – М. : Педагогика, 1987. – 150 с.
2. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику / І. В. Бургун // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Збірник наукових праць Херсонського національного технічного університету. – 2010. – № 1(2). – С. 159–165.
4. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 / С. А. Закопайло. – К., 2003. – 202 с.
5. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів / І. М. Палько // Наукові записи НДУ ім. М. Гоголя (Серія "Психолого-педагогічні науки"). – 2008. – №1. – С. 100-103.
6. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету (серія "Педагогіка, соціальна робота"). – Ужгород : УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69–73.
7. Кобяков Ю. П. Проектування і реалізація здоров'я-вивантажувального технічного фізичного виховання студентів вузів: автор. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. фіз. і спорт. : спец. 13.00.08 "Теорія і методика професійної освіти" / Ю. В. П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.

Reference

1. Bodalev A. A. (1987) Communication and formation of the student's personality / A. A. Bodalev, G. L. Krichevsky. – Moscow : Pedagogics. – 150 p.
2. Bulich Ye. G. (1997) Theoretical foundations of valeology : Teaching. Manual / Ye. G. Bulich, I. V. Muravov. – K. : IZMN. – 224 p.
3. Actuality of the introduction of a competence approach in educational practice / I.V. Burgun / Actual problems of public administration, pedagogy and psychology: Collection of scientific works of Kherson National Technical University. – 2010. – No. 1 (2). – P. 159–165
4. Zakopailo S. A. (2003) Pedagogical bases of education of boys of 10-11 classes of values of a healthy way of life: author. dis. on the competition scientific ped Sciences diss. spec.: 13.00.07 / S. A. Zakopailo. – K., – 202 p.
5. Palko I. M. (2008) Socio-pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle student / I. M. Palko // Scientific records of NDU them. M. Gogol (Series "Psychological and Pedagogical Sciences"). – №1. – P. 100–103.
6. Koshmanyuk M. V. (2013) Peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions / M. V. Koshmanyuk // Scientific Bulletin of Uzhgorod National University (series "Pedagogy, social work"). – Uzhhorod : UNU. – Vip. 30. – P. 69–73.
7. Kobyakov Yu.P. (2006) Design and implementation of health-unloading technical physical education of university students: author. dis ... to gain a degree in science. Degree Candidate nat and sport: special 13.00.08 "Theory and methods of vocational education" / Yu. P. Kobyakov. – M., – 38 p.

УДК 796.012.1-057.87

Мартинова Н. П.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто основні сучасні методи та засоби щодо вирішення проблеми розвитку рухових якостей студенток ЗВО. Розглянуто та проаналізовано шляхи вдосконалення розвитку основних видів рухових якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Встановлено, що ефективність процесу розвитку рухових якостей залежить насамперед від особливостей взаємодії компонентів фізичної підготовки, правильного добору засобів та методів впливу на організм студентки. Таким чином, існує різноманітний арсенал засобів і методів фізичного виховання, що дозволяє знайти ефективне рішення проблеми розвитку рухових якостей (окремо кожної і в комплексі) у взаємодії з індивідуальними особливостями кожної студентки, але у процесі досягнення поставленої мети акцент повинен бути на розвиток витривалості.

Ключові слова. Рухові якості, студентки, фізичне виховання, рухова активність, фізична підготовленість.

Мартинова Н. П. Современный взгляд на проблему развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений. В статье рассмотрены основные современные методы и средства по решению проблемы развития двигательных качеств студенток ЗВО. Рассмотрены и проанализированы пути совершенствования развития основных видов двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости и координационных способностей. Установлено, что эффективность процесса развития двигательных качеств зависит прежде всего от особенностей взаимодействия компонентов физической подготовки, правильного подбора средств и методов воздействия на организм студентки. Таким образом, существует широкий арсенал средств и методов физического воспитания, который позволяет найти эффективное решение проблемы развития двигательных качеств (отдельно каждой и в комплексе) во взаимодействии с индивидуальными особенностями каждой студентки, но в процессе достижения поставленной цели акцент должен быть

на розвитку вьносливости.

Ключевые слова. Двигательные качества, студентки, физическое воспитание, двигательная активность, физическая подготовленность.

Martynova Natalya. Modern view on the problem of development of motive qualities of female students of higher educational institutions. The article discusses the main modern ways of solving the problem of the development of motor qualities of students in higher educational institutions. The ways to improve the development of the main types of motive qualities: endurance, speed, strength, flexibility and coordination abilities are considered and analyzed. The necessity of using tools and methods aimed at increasing the "lagging links" in physical training, namely, general endurance, speed and coordination abilities in combination with elements of health technologies has been determined.

The attention is focused on the fact that the development of motive qualities should be focused on the formation of professionally important qualities and properties of the future specialist. It is necessary to identify the leading motor qualities and psychophysiological properties of the future professional activities of students, and this makes it possible to select the most effective methods and means of physical education for the development of the motor qualities of students correctly. It has been analyzed that the method of development of motor skills of female students can be directed to the preferential development of the dominant motive qualities (speed, strength, endurance). Thus, a more effective impact on the level of development of motor skills and on the formation of the necessary motor skills of students is provided than when students are divided into subgroups according to the level of their motor readiness - high, medium, low; It is considered that a rational method of physical education of students with low levels of endurance should provide for certain portioned amounts of training tools, therefore, in class to use for the development of endurance - 60%, for improving speed-strength qualities and speed - 30%, dexterity and flexibility - 10%.

The features of the development of motor quality of each are separately considered. It has been established that the effectiveness of the development process of motor skills depends primarily on the characteristics of the interaction of the components of physical training, the proper selection of means and methods of influence on the student's body. Thus, there is a wide arsenal of means and methods of physical education, which allows you to find an effective solution to the problem of motor skills development (separately and individually) in conjunction with the individual characteristics of each student, but in the process of achieving the goal, the focus should be on developing endurance.

Key words: Motive qualities, female students, physical education, motor activity, physical fitness.

Виклад основних положень. Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю за їх рівнем є однією з центральних у системі фізичного виховання. Закономірності та методика розвитку рухових якостей розглянуто в роботах М. Бернштейна, М. Годика, Г. Грибана, В. Заціорського, М. Линця, В. Ляха, Л. Матвеева, Л. Назаренко, М. Носка, А. Тер-Аванесяна і складають теорію і методику розвитку рухових якостей людини. Останнім часом досягнуті значні успіхи в розробці програм фізичного виховання, які дозволяють студентам займатися багатьма видами спорту, які не тільки є емоційно привабливими для студентів, а й максимально розвивають в них рухові якості, необхідні їм для життєвої та професійної самореалізації.

Як стверджують фахівці [2; 10] ефективність процесу розвитку рухових якостей залежить насамперед від особливостей взаємодії компонентів фізичної підготовки, правильного добору засобів та методів впливу на організм студента.

На думку сучасних науковців [3; 16], методика розвитку рухових якостей у студенток повинна бути спрямована на переважний розвиток домінуючої рухової якості.

С. Усольцева стверджує, що шляхом поділу студентів на підгрупи за типом домінуючих рухових якостей (швидкість, сила, витривалість) надається більш ефективний вплив на рівень розвитку рухових якостей і на формування необхідних рухових навичок студентів, ніж при поділі студентів на підгрупи по рівню їх рухової підготовленості – високій, середній, низькій. Таким чином, викладачі сприятимуть раціональному індивідуальному поєднанню змісту, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, ніж при "підтягуванні" відстаючих рухових якостей [16].

Але деякі вчені вважають, що на заняттях зі студентками необхідно використовувати засоби і методи, спрямовані на підвищення "відстаючих ланок" у фізичній підготовці. Так, низка науковців [1] пропонують під час організації занять застосовувати засоби і методи, спрямовані на підвищення "відстаючих ланок", а саме – загальної витривалості, швидкісних і координаційних здібностей у поєднанні з елементами оздоровчих технологій. Це підвищує рівень активності студентів і свідомого ставлення до занять, у результаті чого зростають працездатність, рівень фізичної підготовленості, загальний оздоровчий ефект.

О. Шуняєва [20] вважає, що раціональна методика фізичного виховання студентів з низьким рівнем витривалості повинна передбачати певні порційні обсяги тренувальних засобів. Так автор пропонує на заняттях з легкої атлетики використовувати на розвиток витривалості – 60 %, на вдосконалення швидкісно-силових якостей і швидкості – 30 %, спритності і гнучкості – 10 % при загальному обсязі навчального матеріалу – 104 години.

А. Димуцька концентрує увагу на тому, що розвиток рухових якостей повинен бути цілеспрямований на формування професійно важливих якостей та властивостей майбутнього фахівця. Автор робить такий висновок: необхідно виявити провідні рухові якості та психофізіологічні властивості майбутньої професійної діяльності студентів, і це дає змогу правильного добору найбільш ефективних методів і засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студентів [7].

Крім того, в навчально-методичній та дослідницькій літературі є методики, які спрямовані на розвиток певної рухової якості.

За даними досліджень деяких науковців [4], аеробна витривалість є найслабшою ланкою у фізичній підготовці як школярюк, так і студенток.

Загальновідомо, що найбільш ефективними вправами для розвитку витривалості є циклічні вправи, але одноманітні навантаження на заняттях з фізичного виховання не дають бажаного ефекту та призводять до швидкого стомлення студенток. Тому значного ефекту в розвитку витривалості можна досягти за допомогою ациклічних вправ, які повинні відповідати таким вимогам [9]: відносно проста техніка виконання; активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження; можливість тривалого виконання (від декількох хвилин до декількох годин).

Є. Мильнер [12, с. 46–47] також вважає, що тренування повинне носити переважно аеробний характер (із збільшенням ЧСС в межах 130–150 уд/хв). Науковець акцентує, поряд з поліпшенням функцій опорно-рухового апарату (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливе і підвищення рівня загальної витривалості, але значно в меншому ступені, ніж під час виконання циклічних вправ.

П. Гулько вважає [6], що в число найбільш відстаючих компонентів входять силові здібності і загальна працездатність. Спостереження фахівця вказують, що силові навантаження стають дедалі популярними в системі фізичного виховання молоді. У результаті дослідження науковець ілюструє свої висновки, що заняття силової спрямованості позитивно впливають на організм студентської молоді, поліпшують їхні морфофункціональні показники, підвищують рівень розвитку рухових якостей та, як наслідок, зміцнюють здоров'я. У дослідженні О. Хорькової [18] доведено, що розвиток силових здібностей студенток, як доповнення до навчальних занять, дозволяє розвивати певні рухові якості, розширювати в них наявні уявлення про значущість фізичної культури в житті людини.

Координаційні здібності є важливою якісною стороною рухової діяльності, що відображає рівень фізичної підготовленості людини. Саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є особливо сприятливим у трудовій та побутовій діяльності [8]. Доведено, що розвиток різноманітних координаційних здібностей засобами багатосторонніх і варіативних координаційних вправ впливає на сенсорно-перцептивні, сенсомоторні, мнемічні та інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій, що беруть безпосередню участь в управлінні і регулюванні руховими діями. Координаційні вправи високоемоційні, тому їх виконання викликає задоволення. Однак вони тільки тоді корисні, коли їх виконання буде послідовним, а повторення – багаторазовим і варіативним [11].

Дослідження О. Старкової дозволило констатувати, що "цілеспрямований розвиток координаційних здібностей не впливає на розвиток гнучкості і координаційних здібностей, що відносяться до цілісних дій" [14, с. 146]. Авторкою зроблено висновок, що вирішальний вплив у формуванні цих координацій належить кондиційній підготовці.

Також доведено: для ефективного вирішення рухових завдань, потрібне використання спеціальних ритмічних вправ (ходьба, біг, повороти, хлопки, присідання), що дає можливість тим, хто займається, використовувати весь відведений простір і правильно розподіляти свої зусилля [13].

Проте остаточне закріплення і вдосконалення координаційних здібностей відбувається саме в період навчання молоді у ЗВО, під час якого проходить подальше збагачення рухового досвіду, підвищення координаційного базису шляхом засвоєння нових, ще більш складних рухових дій, а також виробляється вміння застосовувати їх у різних за складністю умовах. Остаточно розвинувшись на певному етапі, вони зберігаються протягом досить тривалого часу і дозволяють молодим людям успішно оволодівати різноманітними руховими діями, які використовуються в побуті, праці та спорті [8].

Будь-які рухові дії, що доводиться виконувати людині, мають різну амплітуду руху. Для легкості їх виконання необхідний певний рівень розвитку рухливості в суглобах. Відомо, що найбільш високих значень гнучкість досягає до 15-річного віку, проте без подальшого тренування вона починає знижуватися. Але фахівці акцентують увагу на тому, що гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухів без перешкод [15, с. 269]. Вважається оптимальним варіантом занять з метою зростання показників гнучкості – це використання бігу і стретчингу, аеробіки і стретчингу, футболу і стретчингу тощо. При цьому, динамічні вправи будуть позитивно впливати на серцево-судинну та дихальну системи організму, а стретчинг – на нервово-м'язовий апарат [5].

Також зростає потреба до розвитку швидкості людини. Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях та в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової та професійної діяльності людини [17]. Вважається, що для комплексного розвитку швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами. Рекомендується для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовувати саме ті вправи та подібні до них за координацією. При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та у варіативних умовах, але структура вправи не повинна бути порушеною [19, с. 201].

У процесі систематичних занять фізичними вправами розвиваються всі рухові якості. У процесі вдосконалення однієї з якостей у якійсь мірі вдосконалюються й інші, тому руховим якостям притаманна спільність деяких механізмів їх розвитку. Це явище носить назву позитивного перенесення рухових якостей. На початку регулярних тренувальних занять воно проявляється найбільшою мірою. Найбільш сприятливий вплив на всі рухові якості надають фізичні вправи на витривалість, у зв'язку з чим вона розглядається як основа для розвитку всіх інших якостей.

Висновки. Отже, зрозуміло, що перед викладачем стає нагальною необхідністю використання різноманітного арсеналу засобів і методів фізичного виховання, з акцентом на розвиток витривалості, що дозволить знайти ефективне рішення проблеми розвитку рухових якостей у взаємодії з індивідуальними особливостями кожної студентки.

Література

1. Андрющенко Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрющенко, И. В. Лосева, Т. Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 22–25.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді: навчальний посібник / В. Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

3. Волненко Н. Г. Методика развития физических качеств у студенток нефизкультурного вуза с учетом гемодинамики : автореф. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры" / Н. Г. Волненко. – Белгород, 2011. – 20 с.
4. Глущенко Н. В. Використання засобів кондиційного тренування в корекції спеціальної фізичної та технічної підготовленості студенток 19–20 років (на прикладі плавання) / Н. В. Глущенко, М. В. Маліков // Вісник Запорізького національного університету: Серія "Фізичне виховання та спорт", 2010. – № 1(3). – С. 78–82.
5. Годик М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эlegantность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
6. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 11. – С. 35–38.
7. Димуцька А. І. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики: дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 / Анжела Ігорівна Димуцька. – Чернівці, 2014. – 229 с.
8. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей студентов на занятиях физическим воспитанием / Л. К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 38–41.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; пер. с англ.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
10. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука Україна: Збірник наукових праць. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
11. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
12. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Назаренко Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности // Л. Д. Назаренко, Ж. А. Игнатъева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://molod.eduhmao.ru/info/1/3813/24369/>
14. Старкова Е. В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Елена Викторовна Старкова. – Пермь, 2006. – 189 с.
15. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
16. Усольцева С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Леонидовна Усольцева. – Екатеринбург, 2006. – 153 с.
17. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.
18. Хорькова А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Александра Станиславовна Хорькова. – Нижневартовск, 2011. – 181 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2 ч. Ч. 1. / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
20. Шуняева Е. А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры" / Е. А. Шуняева. – Москва, 2007. – 20 с.

References

1. Andryushchenko L.B., Loseva Y.V., Vyalkyna T.H. (2004). *Rytmicheskaya gymnastyka v protsesse fizycheskoho vospytannya studentov vuza*. (Vol. 5). Ukraine: Teoriya y praktyka fizycheskoy kultury. pp. 22–25.
2. Volkov V.L. (2008). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoyi pidhotovky studentskoyi molodi: navchalnyy posibnyk*. Kyiv, Ukraine: Osvita Ukrayiny. 256 p.
3. Volnenko N.H. (2011). *Metodyka rozvytyya fizycheskykh kachestv u studentok nefyzkulturnoho vuza s uchetom hemodynamyky* : avtoref. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: Belhorod, Russia. 20 p.
4. Hlushchenko N.V., Malikov M.V. (2010). *Vykorystannya zasobiv kondytsiynoho trenuvannya v korektsiyi spetsial'noyi fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidhotovlenosti studentok 19-20 rokiv (na preklady plavannya)*. (Vol. No. 1 (3)). Ukraine: Visnyk Zaporiz'koho National University: Seriya "Fizyчне vykhovannya it sport". pp. 78–82.
5. Hodyk M.A., Baramydz A.M., Kyseleva T.H. (1991). *Stretchynh. Podvyzhnost, hybkost, élegantnost*. (Sovetsky sport, ed.). Russia. 96 p.
6. Hunko P.M. (2006). *Zanyattya sylovoyi spryamovanosti yak zasib pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv*. (KHDADM (KHHPHPI) ed., Vol. 11). Kharkiv, Ukraine: Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni proble my fizychnoho vykhovannya i sportu. pp. 35–38.
7. Dymutska A.I. (2014). *Rozvytok rukhovyykh yakostey studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannya zasobamy lehkoji atletyky: Dys. na zdob. nauk. stupenya kand. ped. nauk*. Chernihiv. 229 p.

8. Kozhevnykova L.K. (2012). *Education of students' coordination abilities in physical education classes (Vol. 1)*. Ukraine: Physical education of students. pp. 38–41.
9. Kuper K. (1989). *Aérobika dlya khorosheho samochuvstviya*. Moskva, Russia: Fyzkultura y sport. 224 p.
10. Kutek T., Pohrebennyk L. (2004). *Ozdorovcha aerobika yak efektyvnyy zasib zmitsnennya zdorovya zhinok 20–30 rokov*. (Vol. 3, Ser. 8). Lviv: Moloda sportyva nauka Ukrayina: Zbirnyk naukovykh prats. pp. 188–192.
11. Lyakh V.Y. (2006). *Koordynatsyonnye sposobnosti: Dyahnostyka y razvytye*. Moskva, Russia: TVT Dyvyzyon. 290 p.
12. Mylner E.H. (1991). *Formula zhyzny: Medyko-byolohycheskye osnovy ozdorovitelnoy fizycheskoy kultury*. Moskva, Russia: Fyzkul'tura y sport. 112 p.
13. Nazarenko L.D., Yhnateva ZH.A. *Theoretical substantiation and methods of development of rhythm*. Retrieved from // <http://molod.eduhmao.ru/info/1/3813/24369/>
14. Starkova E.V. (2006). *Modulnaya tekhnolohyya razvytyya dvyhatel'nykh koordynatsyy u studentok v protsesse fizycheskoho vospytanyya*: dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: Perm, Russia. 189 p.
15. *Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya*: pod red. T.YU. Krutsevych. (Vol. 1). (2003). Kyev, Ukraine: Olympyyskaya lyteratura. 424 p.
16. Usoltseva S.L. (2006). *Aktualyzatsyya domynnyruyushchykh fizycheskykh kachestv kak sredstvo povyshenyya urovnya dvyhatel'noy podhotovlennosti studentov*: dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk. Ekaterynburh, Russia. 153 p.
17. Kholodov ZH.K. Kuznetsov V. S. (2000). *Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya y sporta*: ucheb. posobyе dlya stud. vyssh. ucheb. Moscow, Russia: Yzdatel'skiy tsentr "Akademya". 480 p.
18. Khorkova A.S. (2011). *Razvytye sylovykh sposobnostey u studentok s yspolzovanyem modulnoy tekhnolohyy v protsesse fizycheskoho vospytanyya*: dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: Nyzhnevartovsk, Russia. 181 p.
19. Shyyan B.M. (2001) *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv*. (Vol. 1). Ternopil', Ukraine: Navchal'na knyha – Bohdan, 272 p.
20. Shunyaeva E.A. *Fizycheskoe vospytanye studentov vuza s nyzkym urovnem razvytyya skorostno-sylovykh kachestv y vynoslyvosty sredstvamy lehkoy atletyky*: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: Moskva, Russia. 2007. 20 p.

УДК:37.015.3:796.011.3-048.35

Масенко Лариса
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті освітлено погляд на проблеми модернізації сучасної системи фізичного виховання і застосування нових ідей і підходів до організації фізичного виховання.

Ключові слова: модернізація, фізична культура, система фізичного виховання, інноваційні форми навчання, теоретичні знання, мотивація.

Масенко Лариса *Проблемы модернизации современной системы физического воспитания. В статье освещен взгляд на проблемы модернизации современной системы физического воспитания и применение новых идей и подходов к организации физического воспитания.*

Ключевые слова: модернизация, физическая культура, система физического воспитания, инновационные формы обучения, теоретические знания, мотивация.

Larisa Masenko. Problems of modernization of the modern system of physical education. *The article highlights the view on the problems of modernization of the modern system of physical education and the application of new ideas and approaches to the organization of physical education.*

This article outlines the essence of the process of modernizing physical education and sport in our country, which should take into account the humanitarian significance of physical education and sport, which is to create a sustainable motivation to a healthy lifestyle, to develop students' need for physical self-improvement. One of the main tasks of physical education and sport at universities should be to provide students with a system of knowledge about the scientific and practical foundations of physical culture and healthy lifestyle. The introduction of the newest pedagogical technologies, using innovative methods, will enable to solve various problems of personally oriented education, to form individual educational perspectives of future specialists.

The theoretical issues of modernization of the process of physical education in the university. The shortcomings of the methodological and practical nature of modern physical education of students are noted. Justified the expediency of using innovative technologies. Analyzed the main directions of implementation innovative technologies in the system of physical education of university students.

Key words: modernization, physical culture, physical education system, innovative forms of education, theoretical knowledge, motivation.

Вступ. За останні десятиліття в нашій країні і за кордоном все частіше спостерігається критика сучасного фізичного виховання, особливо його організації і результатів в навчальних закладах. Висловлюється думка про те, що «багато програм