

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).15
УДК 378.017:613

Кабацька О. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри валеології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків
Шуба Л. В.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Шуба В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сьогоднішній день всі розвинені країни світу турбуються про збереження життя та зміцнення здоров'я своїх громадян. Здоров'я є інтегрованим показником суспільного розвитку будь-якої країни, що відображає її політичне, соціально-економічне та моральне становище, воно є фактором формування демографічного, економічного потенціалу держави та суспільства. Одним із найбільш впливових факторів формування і збереження здоров'я людини є освіта, яка закладає фундамент освіченості та культури всього населення країни під час навчання у закладах вищої освіти.

У процесі дослідження виявлено, що у опитаних студентів недостатньо сформований високий рівень інтересу до розвитку здоров'язбережувальної діяльності та готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі освіти. Виявлено, що майже половина студентів навіть не замислюється про необхідність свідомого ставлення до здоров'язбереження, а отже, не цікавиться цими питаннями.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я молоді потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність відводиться освітній системі і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

Ключові слова: університет, система, анкетування, студенти, здоров'язбережувальна освіта.

Кабацкая Е.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Здоровьесберегающая образовательная среда в высшем учебном заведении. На сегодняшний день все передовые страны мира волнуются о сохранении и укреплении здоровья своих граждан. Здоровье является интегративным показателем социального развития любой страны, который отображает ее политическое, социально-экономическое и моральное положение, является фактором формирования демографического, экономического потенциала государства и общества. Одним из наиболее влияющих факторов формирования и сохранения здоровья человека является образование, которое формирует фундамент образованности и культуры всего населения страны во время обучения в высшем учебном заведении.

В процессе нашего исследования определено, что у студентов недостаточно сформирован высокий уровень интереса к развитию здоровьесохраняющей деятельности и готовности до внедрения здоровьесохраняющих технологий в процесс образования. Выведено, что практически половина студентов даже не задумывается про важность осмысленного отношения к сохранению здоровья, а так же, не интересуется этим вопросом.

Конечно же, для решения проблемы сохранения здоровья молодежи необходимо комплексное внимание заинтересованных в этом: педагогов, родителей, представителей общественности. Хотя особое место и ответственность в этом вопросе занимает образование и в этом случае речь идет уже не только про состояние здоровья современных студентов, а и про будущее Украины.

Ключевые слова: университет, система, анкетирование, студенты, здоровьесохраняющее образование.

Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V. The health saving educational environment at the institutional higher educational. Today, all developed countries are concerned about saving the lives and health of their citizens. And this is a priority task for the society. Attitude to health, awareness of its value is considered as an important element for national culture, a criterion for the well-being of society.

Regardless of age and profession, health has always taken one of the leading role in a person's life. Health is an integrated indicator of social development for any country, which reflects its political, socio-economic and moral position, a strong factor of forming demographic, economic potential of the state and society. That is why health phenomenon throughout human history has attracted the attention of many scientists from all over the world, who have developed a large number of different characteristics of this phenomenon. One of the most influential factor in the formation and maintenance of human health is education, which lays the foundation for education and culture of the entire population while studying at the university.

Students from H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Primary Education Faculty took part in our experimental work. In order to understand the level of healthy development ideas for teachers and students, the importance of the teaching process and educating health, a set of research methods were used: monitoring the activities of teachers in the classroom, lesson analysis; questionnaires; group conversation, discussions, which were to solve the planned tasks. The research revealed that students do not have a high interest level in the development of health activities and readiness to implement health technologies in education. Almost half of the students do not even think about the need for a conscious attitude to health care, and therefore are not interested in these issues.

Of course, it is very important to understand that for young people the problem of health requires careful attention of all interested in it: teachers, doctors, parents, members of the public. However, a special place and responsibility in health activities is given to the educational system, which must and has all the opportunities to make the educational process health-preserving, and in this case it is not just about the health of modern students, but about the future of Ukraine.

Keywords: high educational institutions, system, questionnaire, students, health-saving education.

Постановка проблеми. Серед головних проблем сьогодення на одне з перших місць у державі в цілому та в освітній діяльності зокрема виходить проблема збереження здоров'я молоді [9].

Проблема виявлення шляхів оптимізації діяльності закладу вищої освіти щодо забезпечення збереження і зміцнення здоров'я студентів тісно пов'язується зі створенням здоров'язбережувального середовища [8, 10].

Зауважимо, що ефективність здоров'яспрямованої діяльності також прямо пов'язана з активним залученням студентів до позааудиторної роботи, реалізації оздоровчих просвітницьких та превентивних програм, соціально значимих проєктів, акцій. Це вимагає нових підходів до організації здоров'яспрямованого освітнього процесу, позааудиторної роботи, а значить, і відповідної підготовки майбутніх фахівців [1, 2, 6].

Сучасність вимагає від молодого спеціаліста конкурентоспроможності, професійної і соціальної мобільності, здатності до неперервного самовдосконалення. Але останнім часом відзначається катастрофічне зниження рівня здоров'я молоді, що чинить негативний вплив на якість освітніх результатів.

Аналіз літературних джерел. Науковці Н. Заводний [5], Н. Карапузова [6], А. Гарсу, D. Berliner [13] та С. Hall [14] з'ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму. Науковці В. Гінзбург, Т. Полішко, П. Полушкін, Д. Гальченко [2], В. Єфімова [4], А. Митяєва [7], О. Міхеєнко [8] зазначають, що лише в 64,5 % молоді середній рівень та у 25,8 % низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя. У цьому руслі проблема виховання культури здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі закладу вищої освіти, щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим також несприятливими соціально-економічними умовами.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що різними аспектами проблеми збереження здоров'я цікавилось багато вчених. Так, питання формування культури здорового способу життя розкриті в чисельних працях таких науковців, як: В. Гінзбург, Т. Полішко, П. Полушкін, Д. Гальченко [2], А. Митяєва [7], Н. Смирнов [11] та інші; виявлення факторів ризику, які негативно впливають на здоров'я, здійснено в роботах О. Єжова [3], А. Гарсу, D. Berliner [13], С. Hall [14] та інші; до визначення основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища освітнього закладу, окреслення педагогічних умов його створення зверталися К. Гернега [1], Н. Заводний [5], Н. Карапузова [6] та інші.

Незважаючи на великий обсяг досліджень, проблеми здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців дотепер недостатньо вивчені в теоретичному й у практичному аспектах. Аналіз наукових статей, присвячених порушеному питанню, дає підстави констатувати низку проблем, а саме: маючи соціальні потреби для виховання здорового покоління немає достатнього рівню усвідомлення майбутніми фахівцями значення здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок; виявлений низький рівень стану здоров'я студентів є наслідком необізнаності викладачів освітніх закладів щодо впровадження технологій здоров'язбереження в освітній процес.

Мета статті – визначити ставлення студентів до здоров'язбереження під час навчання у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найважливішим аспектом реалізації завдань здоров'язбереження є використання відповідних освітніх технологій у процесі діяльності освітнього закладу [5, 11].

Питання здоров'язбереження студентів у процесі освіти вимагає розв'язання комплексу завдань, які торкаються організаційно-змислового наповнення та стосуються змін у змісті освіти, формах і методах її здійснення. Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорової поведінки вимагає активного залучення студентів до здоров'язбережувального освітнього процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я [6, 7, 9].

Науковцями виявлено чинники, які впливають наприклад на соціальне здоров'я студентів у процесі освіти. Умовно їх розділили на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні.

До суб'єктивних чинників віднесено: рівень освіти та кваліфікації професорсько-викладацького складу; рівень його особистої професійної вмотивованості на досягнення високого рівня соціального здоров'я; особистісні якості, що сприяють професійному та соціальному благополуччю: цілеспрямованість, креативність, ініціативність, відповідальність, адаптивність, комунікативність, рефлексивність та інше [1, 8, 10].

Об'єктивними чинниками є: внутрішнє середовище конкретно взятого закладу вищої освіти, в якому здійснюється неперервна професійна освіта (корпоративна культура з її системою цінностей, норм, правил і зразків здорової поведінки, специфікою відносин усіх учасників освітнього процесу, стилів керівництва, умов освітнього процесу); наявність системи заохочення ефективної діяльності працівників закладу вищої освіти в організації та використанні методів соціального оздоровлення молоді [3, 5, 14].

У нашому дослідженні брали участь 60 студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди факультету початкового навчання – I курс (15 студентів), II курс (15 студентів), III курс (15 студентів), IV курс (15 студентів). Було визначено такі основні завдання дослідження:

- з'ясувати сутність здоров'язбережувальної діяльності у закладі вищої освіти та характер інтересу студентів до зазначеної діяльності;
- визначити ставлення студентів до феномену здоров'я особистості як цінності, усвідомлення необхідності його збереження у процесі освіти;

– виявити рівень обізнаності студентів щодо здоров'язбережувальних технологій та їх використання в процесі освіти.

З метою з'ясування рівня розуміння викладачами та студентами ідей здоров'язбереження, важливості здійснення відповідної діяльності в процесі освіти було використано комплекс методів дослідження:

- 1) спостереження за діяльністю викладачів на заняттях, аналіз відвіданих занять;
- 2) анкетування за напрямками: «Здоров'язбережувальна діяльність у закладі вищої освіти»; «Інтерес до розвитку здоров'язбережувальної діяльності» тощо;
- 3) групова бесіда, обговорення, які присвячувалися завданням, що планувалися до розв'язання.

По можливості створювалися сприятливі умови для вільного обговорення, надавалася можливість кожному присутньому виявити своє ставлення до питань, що розглядалися.

Із метою визначення ступеня сформованості стійкої мотивації студентів до вдосконалення (мотиваційно-ціннісний критерій) здоров'язбережувальної діяльності нами було проаналізовано динаміку ставлення студентів до питань здоров'язбереження особистості. Для виявлення ставлення студентів до феномену здоров'я особистості як цінності, повідомлення необхідності його збереження у процесі освіти використовувалася методика Л. Спіріна [12], адаптована до нашого дослідження. Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ставлення студентів до питань здоров'язбереження особистості

Ставлення	Показник у %			
	I курс	II курс	III курс	IV курс
Позитивне	2	2	6,6	13,3
Нейтральне	31,2	41	53,4	53,4
Відсутність інтересу	64,8	57	40	33,3

Аналіз даних свідчить про те, що в середньому 50 % студентів допитливі, проявляють епізодичну зацікавленість і нейтральне ставлення до питань здоров'язбереження особистості та необхідності його збереження у процесі освіти. Кількість студентів, які позитивно ставляться до цього питання, значно менша в усіх групах, особливо низький рівень показали студенти I-II курсу, де показник становить 2 %. Відповідно збільшилася кількість студентів, які показали відсутність інтересу, показу зацікавленість до досліджуваної проблеми (I курс – 64,8 %, II курс – 57 %).

У ході дослідження було також проведено опитування (зміст анкети «Інтерес до розвитку здоров'язбережувальної діяльності») для з'ясування характеру інтересу до розвитку зазначеної діяльності.

Обробка анкет здійснювалася за допомогою бальної шкали: при анкетуванні відповідь з оцінюванням у 3 бали характеризувала стійкий інтерес до розвитку здоров'язбережувальної діяльності, 2 бали – ситуативний інтерес, 1 бал свідчив про відсутність інтересу. Максимальна кількість балів, що набиралася студентом, складала 30 балів.

Отже, співвіднесення між інтересом студентів до розвитку здоров'язбережувальної діяльності та кількості балів можна представити таким чином: якщо набрано 23-30 балів, то інтерес до розвитку здоров'язбережувальної діяльності є стійким; якщо 15-22 – ситуативним; менше 15 балів – відсутність інтересу. Підрахунок кількості студентів, які виявляли відповідний інтерес до розвитку здоров'язбережувальної діяльності було переведено у відсотки в залежності від загальної кількості студентів та представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Інтерес студентів до розвитку здоров'язбережувальної діяльності

Характер інтересу	Показник у %			
	I курс	II курс	III курс	IV курс
Стійкий	0	0	13,5	22
Ситуативний	93,4	93,2	86,5	78
Відсутній	6,6	6,8	0	0

Аналіз даних свідчить про те, що інтерес студентів до розвитку здоров'язбережувальної діяльності, як менших курсів, так і старших, має середній рівень розвитку і ситуативний характер відповідно. Особливо позитивні результати показали студенти старших курсів, де показники високого (стійкого) рівня розвитку пізнавального інтересу склали 22 % (IV курс) і 13,5 % (III курс). Про відсутність інтересу студентів до розвитку здоров'язбережувальної діяльності свідчить незначний відсоток (I курс – 6,6 %, II курс – 6,8 %). Аналізуючи показники, відмічаємо що студенти перших курсів ще не зовсім розуміють важливість здоров'язбережувальної діяльності, а тому і не проявляють особливого інтересу до її розвитку.

Про зацікавленість студентів щодо розвитку здоров'язбережувальної діяльності, про формування стійкого інтересу свідчать і проведені спостереження, бесіди зі студентами. За нашими даними, майже половина студентів не замислюється про необхідність свідомого ставлення до здоров'язбереження, а отже, не цікавиться цими питаннями.

Оскільки метою закладу вищої освіти має бути збереження здоров'я студентів та усвідомлення ними необхідності відповідального ставлення до нього, здійснення зазначеної мети можливе лише за умови запровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в освіті, під якими прийнято розуміти моделі педагогічної діяльності, в рамках якої розкриваються способи реалізації освітніх програм, взаємодія професорсько-викладацького складу зі студентами при використанні різноманітних форм, методів і засобів навчання з метою найбільш ефективного досягнення студентами освітнього стандарту під час одночасного оптимального збереження й зміцнення здоров'я.

Висновки. Сучасний педагог має добре володіти загально-педагогічними та спеціальними знаннями, вміннями і навичками, а також мати добре сформовані компетенції. А це можливо лише за умови високого рівня готовності до

впровадження здоров'язбережувальних технологій в педагогічну діяльність. Одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх фахівців є вдосконалення їх готовності до професійної діяльності в цілому та до впровадження здоров'язбережувальних технологій, зокрема. Це зумовлено, насамперед, існуванням досить чіткої залежності між станом здоров'я студентів та рівнем обізнаності педагогів із питань його збереження й зміцнення.

Виявлено готовність студентів до використання здоров'язбережувальних педагогічних технологій в закладі вищої освіти. Але аналізуючи отримані данні дослідження звертаємо увагу, що у студентів недостатньо сформований високий рівень інтересу до розвитку здоров'язбережувальної діяльності та готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі освіти. Майже половина студентів навіть не замислюється про необхідність свідомого ставлення до здоров'язбереження, а отже, не цікавиться цими питаннями. Студенти утруднилися назвати ті конкретні форми, методи, способи організації освітньої діяльності, які використовують з метою забезпечення здорового розвитку особистості. Дослідження показало, що в закладі вищої освіти на першому та другому курсах зазначеного факультету недостатньо приділяється увага впровадженню здоров'язбережувальних технологій у освітній процес.

Перспективи подальших досліджень. В процесі виявлення особливостей впровадження в освіту студентів здоров'язбережувальних технологій, можна порівняти результати респондентів, які мають технічний та гуманітарний напрям освіти, включаючи аналіз навчальних дисциплін, які забезпечують їх професійну підготовку.

Література

1. Гернега К. С. Теоретические аспекты здоровьесбережения студентов в системе непрерывного образования высшей школы / К. С. Гернега // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2017. – Т. 9, № 4. – С. 76-83. DOI: 10.14529/ped170409
2. Гінзбург В. Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя / В. Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, П. М. Полушкін, Д. В. Гальченко // Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВВПК. – Х.: Арт-прес, 2011. – С. 46-52.
3. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010. – 127 с.
4. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.
5. Заводный Н. А. Гендерно ориентированная модель формирования здоровьесберегающего поведения студентов ВУЗа / Н. А. Заводный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 201-205.
6. Карапузова Н. Д. Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 39-45. DOI: 10.15561/18189172.2015.0108
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб.пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
8. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2015. – 316 с.
9. Онищенко Н. П. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності / Н. П. Онищенко, О. Р. Лиховид // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1. (36.1). – С. 122-126.
10. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін.]; за редакцією Максименка С. Д. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 400 с.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва: Аркти, 2006. – 320 с.
12. Спирин Л. Ф. Профессиограмма как модель личности будущего педагога / Л. Ф. Спирин. – Саратов: Изд-во Саратовский гос. пед. ин-т, 1987. – Вып. 8. – С. 55-56.
13. Garcy A. M. Acritical reviewof the literature on the relationship between school quality and health in equalities / A. M. Garcy, D. C. Berliner //Review of Education, 2018. V. 6, No. 1. P. 40-66. <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
14. Hall C. Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice / C. Hall // Caroline Hall. Research Fellow, Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, England, UK. July 2014. 15 p.

References

1. Gemega, K. S. (2017). The oretical Aspects of Health Saving of Students in the System of Continuing Education in Tertiary Education. BulletinoftheSouthUralStateUniversity. Ser. Education. Educational Sciences, 9 (4), 76-83 [in Russ.] DOI: 10.14529/ped170409.
2. Hinzburh, V. H., Polishko, T. M., Polushkin, P. M. &Halchenko, D. V. (2011). Psikhologo pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. Zbirnyk naukovy khprats VNPk. Pedahohika zdorovia [Collection of scientific works of VNPk. Pedagogy of health]. Kharkiv, Art-presPubl., 46-52 [In Ukrainian].
3. Ezhova, O. O. (2010). Zdorovyi sposib zhittia [Healthy Life style]. Sumy, Universytet skakniha Publ. [In Ukrainian].
4. Yefimova, V. M. (2010). Zdorov'jazberezhuvaljni tekhnologhiji u konteksti pedaghoghichnykh doslidzhenj. [Health protecting technologies in the context of pedagogic in vestigations] Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 1, 57-60 [In Ukrainian].
5. Zavodnyy, N. A. (2015) Ghenderno oryentyrovannaja model formyrovanyja zdorov'jesberegajushhegho povedenija studentov VUZa. [Genderthe Focused Model of Formation of Health Saving Behavior of Students of Higher Education Institution]. Nauchno-metodycheskyj elektronnij zhurnal "Concept", 8, 201-205 [in Russ.].
6. Karapuzova, N. D. (2015) Health saving technologies in the training of future primary school teachers. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 1, 39-45 [In Ukrainian]. DOI:10.15561/18189172.2015.0108

7. Mytjaeva, A. M. (2008). Zdorov'jesbereghajushnye pedagoghycheskiye tekhnologhyy: ucheb. Posobyе dlja stud. vussh. ucheb. Zavedenyj [Health-saving pedagogical technologies: a textbook for university students]. Moskva. Yzdatel'skij centr "Akademija" [in Russ.].
8. Mikhejenko, O. I. (2015). Pidgotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannja zdorov'jazmicnjuvaljnykh tekhnologhij: teoretyko-metodychni aspekty : monografija [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [in Ukrainian].
9. Onyshchenko, N. P., Lykhovyd, O. R. (2016). Zdoroviazberezhualni tekhnolohii u systemi pidhotovky maibutnikh uchyteliv do innovatsiinoi diialnosti [Health saving technologies in the system of eachers training for innovative activity], Molodyi vchenyi, 9.1. (36.1), 122-126[in Ukrainian].
10. Maksymenko, S. D. (Ed.), (2013). Psykhologhichni chynnyky samodeterminacij osobystosti v osvittjnomu prostori [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovohrad. Imeks-LTD [in Ukrainian].
11. Smyrnov, N. K. (2005). Zdorov'jesbereghajushnye obrazovateljnue tekhnologhij i psykhologhija zdorov'ja v shkole [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moskva. ARKTY [in Russ.].
12. Spyryn, L. F. (1987). Professyoghrama kak model ychnosti budushhego pedagoghja [Professiograma sapersonality model of a future teacher]. Saratov. Yzd-voSaratovskijghos.ped. yn-t, 8, 55-56 [in Russ.].
13. Garcy, A. M. &Berliner, D. C. (2018). A critical review of the literature on the relationship between school quality and health in equalities, Review of Education, 6, (1), 40-66<https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
14. Hall, C. (2014). Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).16

Канунова Л.В.
старший викладач
Півень О.Б.

кандидат фіз. вих., доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури

ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГИРЬОВИЧЬОК 12-15 РОКІВ В БАЗОВОМУ МЕЗОЦИКЛІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Мета: розглянути питання щодо ефективності розробленої методики побудови тренувального процесу юних гирьовичьок 12-15 років в базовому мезоциклі в річному макроциклі з урахуванням особливостей специфічного біологічного циклу. **Матеріал і методи:** у роботі використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової інформації, системний аналіз. **Результати:** представлено сучасні підходи щодо побудови тренувального процесу юних гирьовичьок 12-15 років; надано детальну структуру побудови базового мезоциклу СФП у річному макроциклі з урахуванням фаз ОМЦ. **Висновки:** визначено, що у юних спортсменок, які займаються гирьовим спортом необхідно в базовому мезоциклі річного макроциклу здійснювати розподіл навантажень відповідно до фаз ОМЦ.

Ключові слова: юні спортсменки, специфічний біологічний цикл, фази ОМЦ, мікроцикли, мезоцикли.

Канунова Л.В., Півень А.Б.. Эффективность разработанной методики построения тренировочного процесса юных гирьовичьок 12-15 лет в базовом мезоцикле годичного макроцикла с учетом специфического биологического цикла **Цель:** рассмотреть вопрос об эффективности разработанной методики построения тренировочного процесса юных гирьовичьок 12-15 лет в базовом мезоцикле в годовом макроцикле с учетом особенностей специфического биологического цикла. **Материал и методы:** в работе использованы методы теоретического анализа и обобщения научной информации, системный анализ. **Результаты** представлены современные подходы к построению тренировочного процесса юных гирьовичьок 12-15 лет предоставлена детальная структура построения базового мезоцикла СФП в годовом макроцикле с учетом фаз ОМЦ. **Выводы:** определено, что у юных спортсменок, занимающихся гиревым спортом необходимо в базовом мезоцикле годичного макроцикла осуществлять распределение нагрузок в соответствии с фазами ОМЦ.

Ключевые слова: юные спортсменки, специфический биологический цикл, фазы ОМЦ, микроциклы, мезоциклы.

Kanunova L., Piven O.. The effectiveness of the developed methodology for constructing the training process of young kettlebells 12-15 years old in the basic mesocycle of the annual macrocycle, taking into account the specific biological cycle **Abstract. Purpose:** to consider the effectiveness of the developed method of construction of the training process of young weightlifters 12-15 years in the basic mesocycle in the annual macrocycle, taking into account the specifics of the specific biological cycle. **Material and methods:** methods of theoretical analysis and generalization of scientific information, system analysis are used in the work. **Results:** modern approaches to the construction of the training process of young weightlifters 12-15 years old are presented; the detailed structure of construction of the basic mesocycle of SFP in an annual macrocycle taking into account phases of OMC is given. **Conclusions:** it is determined that young weightlifters need to distribute loads in the basic mesocycle of the annual macrocycle according to the phases of the CMC. The results of the 30 m run in the experimental group were 3.9 s, which is 0.7 s better than in the control ($t = 2.47$; $p < 0.05$); running for 60 m - for 1.3 s ($t = 2.22$; $p < 0.05$); long jump from a place - on 18,1 cm ($t = 2,14$; $p < 0,05$); pull-ups on the crossbar - 4.2 times ($t = 2.53$; $p < 0.05$); flexion and extension of the arms at rest, lying on the