

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).33

Пішак О. В.,
доктор медичних наук, професор,
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича;
Романів Л. В.,
кандидат медичних наук, доцент,
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Суспільно-політичні зміни, що відбулися в Україні, суттєво змінили сутність професійної діяльності вчителів фізичного виховання. Водночас, традиційні зміст, форми і методи їхньої підготовки не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню вчителя як активної, творчої особистості. Важливого значення набуває модернізація освітнього процесу вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах, де відбувається опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їхній професійний розвиток. Основними причинами захворюваності дітей та студентської молоді є недостатня рухова активність протягом усього терміну навчання в закладах освіти. Це зумовлено недосконалістю чинних державних програм з фізичної культури та низьким рівнем культури здорового способу життя усіх суб'єктів освіти. Фізична культура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Визначено, що одним з пріоритетних напрямків у розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури в контексті вдосконалення є гуманізація її змісту. Розроблено заходи щодо формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, фізичне виховання, спорт.

Пішак О.В., Романів Л.В. Современные подходы к организации образовательного процесса будущих специалистов физического воспитания и спорта. Общественно-политические изменения, произошедшие в Украине, существенно изменили сущность профессиональной деятельности учителей физического воспитания. В то же время, традиционные содержание, формы и методы их подготовки не полностью соответствуют требованиям, не способствуют формированию учителя как активной, творческой личности. Важное значение приобретает модернизация образовательного процесса учителей физического воспитания в высших учебных заведениях, где происходит овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, их профессиональное развитие. Основными причинами заболеваемости детей и студенческой молодежи является недостаточная двигательная активность в течение всего срока обучения в учебных заведениях. Это обусловлено несовершенством действующих государственных программ по физической культуре и низким уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования. Физическая культура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни - одного из параметров целостного гармоничного бытия человека. Определено, что одним из приоритетных направлений в развитии высшего образования в области физической культуры в контексте совершенствования является гуманизация его содержания. Разработаны мероприятия по формированию действенной системы физического воспитания, спорта и здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое воспитание, спорт.

Pishak O, Romaniv L. Modern approaches to the organization of the educational process of future specialists in physical education and sports. Social and political changes that had taken place in the Ukraine have significantly changed the essence of the professional activity of physical education teachers. At the same time, the traditional content, forms and methods of their preparation do not fully meet the demands of nowadays; do not facilitate the formation of the teacher as an active, creative person. Modernization of the educational process of physical education teachers becomes more important in higher educational establishments, where mastering of a set of knowledge, skills and abilities by students as well as their professional development take place. Insufficient physical activity throughout the whole period of studying is the main cause of children's and students' morbidity in educational institutions. This is due to the imperfection of the current state programs on physical culture and the low level of culture of a healthy lifestyle of all subjects of education. Physical culture and sports bring up a natural need of healthy lifestyle arrangement in students that is one of the parameters of a holistic harmonious human existence. Humanization of the content of the higher education in the physical culture field is determined as one of the priority directions in the higher education development in the context of its improvement. Activities have been developed regarding the formation an effective system of physical education, sports and health for student youth.

Key words: physical culture, health, physical education, sports.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Ідеї гуманізації українського суспільства знаходять своє відображення і в системі фізичної культури та

спорту, що функціонує в загальноосвітній і вищій школі, фізичному вихованні дітей і учнівської молоді. Тому грамотне функціонування системи фізичного виховання на сьогоднішній день є не просто актуальним завданням в сучасних умовах розвитку освіти, а необхідністю, обумовленою тими обставинами, які диктує нам модернізація, як освітнього процесу, так і громадських структур в цілому. В результаті, сучасна людина, часто перебуваючи в складних і динамічних соціальних умовах, втратила природний спосіб життя. Однак, умови праці і життя пред'являють підвищені вимоги до випускників вузів, високий професіоналізм і творче довголіття яких можливо досягти тільки при гарному здоров'ї.

Беззаперечним також є той факт, що фізичне виховання, фізична культура і спорт мають величезне значення для людей, впливають на зміцнення та вдосконалення їх здоров'я. Фізичні вправи, здійснюючи складний, надзвичайно сильний і багатоаспектний вплив на організм, сприяють удосконаленню його окремих функцій, є надійним чинником зміцнення здоров'я. Оскільки, основна мета освіти сучасної молоді залишається, очевидно, тією самою – формування гармонійної розвиненої особистості, то слід визнати, що для її досягнення важливо виховання у молоді людини усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, розуміння його значення як загальнолюдської цінності.

У свою чергу, трудова діяльність, а також успішність освоєння професії, плідність майбутньої професійної діяльності багато в чому залежать від рівня здоров'я. Так, принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання особливо важливий, якщо розглядати його щодо студентської молоді, яка, у багатьох випадках, маючи низькі показники здоров'я і фізичного розвитку, незважаючи на це, не прагне включити фізичну культуру в загальну культуру особистості. Варто також відзначити важливість розвитку студентського спорту, який служить стартовим майданчиком для спорту вищих досягнень. Таким чином, питання значущості та важливості фізичного виховання, спорту та здоров'я людини у національній системі освіти являються актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти і педагогічної підготовки спеціалістів займався О.І. Гордієнко. Переосмислення змісту фізкультурної освіти відображено у роботах Т.Ю. Круцевича. Проблема спортизації розкривається вченими Л.І. Лубишевою та Е.Б. Ольховською. Необхідність її вирішення підтверджена такими науковцями, як П.Ю. Приходько і С.М. Футорний. У працях Ю.П. Ядвіги доведено доцільність використання засобів і методів фізичного виховання у підвищенні фізичного стану студентів. Обґрунтуванню технологій фізичного виховання і навчання засобом збереження здоров'я присвячені дослідження Г.В. Безверхньої. Особливості виховання культури здоров'я дітей та молоді вивчає Ю.Д. Бойчук.

Однак, враховуючи негативну динаміку показників фізичного стану здоров'я та рухової активності учнівської молоді, малодослідженими залишаються питання залучення студентства до активної фізкультурно-спортивної діяльності та напрямки формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я в умовах вітчизняної освіти.

Метою статті є вивчення сучасних тенденцій фізичного виховання, спорту та здоров'я людини у національній системі освіти.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження склав гуманістичний підхід, який враховує індивідуальні особливості особистості. Для досягнення поставленої мети у дослідженні застосовувались: логічний метод; методи системного аналізу – для теоретичного огляду наукової літератури та виявлення зв'язків між фізкультурно-спортивною діяльністю та здоровим способом життя; синтез, завдяки якому вдалося з'єднати окремі частини об'єкта у єдине ціле.

Виклад основного матеріалу дослідження. Якість життєдіяльності людини залежить від стану здоров'я і масштабів використання її психофізичного потенціалу. В умовах переходу до переважно інтенсивного типу розвитку економіки здоров'я набуває роль невід'ємного чинника професійного зростання [1]. Здоров'язбереження студентів в процесі професійної підготовки сьогодні стає актуальним соціально-педагогічним завданням. Одним з найважливіших параметрів національних проектів є зміна ставлення українців до власного здоров'я, засноване на усвідомленні індивідуальної відповідальності людини за своє фізичне та психічне здоров'я, соціальну та професійну життєдіяльність. У трактуванні Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Отже, здоров'я характеризується одночасним комплексним впливом соціальних, поведінкових, біологічних, геофізичних та інших факторів, з яких вирішальний вплив мають соціальні. Все перераховане може бути визначено як чинники ризику. Вчені Е.Б. Ольховська та С.П. Миронова наводять наступне угруповання факторів ризику [7; 8], які впливають на здоров'я людини (табл. 1).

Таблиця 1.

Комплекс факторів, які впливають на здоров'я людини

Фактори, які впливають на здоров'я	Частка факторів, %	Група факторів ризику
Спосіб життя	49-53	Куріння; вживання алкоголю; незбалансоване харчування; шкідливі умови праці; стрес; гіподинамія
Генетика	18-22	Схильність до спадкових хвороб
Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови	17-20	Забруднення повітря, води, ґрунту; різка зміна атмосферних явищ; підвищені космічні, магнітні та інші випромінювання
Охорона здоров'я	8-10	Неефективність профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасне її надання

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям.

Серед школярів спостерігається: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%), захворювання органів травлення (17%), захворювання ендокринної системи (10,2%). Кількість випускників шкіл, які практично здоровими становить 10-15% [5].

За останні роки намітилася тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і підвищенню захворюваності студентів. У середньому 40% студентів мають ознаки різних хронічних захворювань, в основному нервово-психічних, серцево-судинних, органів дихання, у 25% спостерігається зниження гостроти зору. За даними комплексної оцінки стану здоров'я тільки 30% студентів визнані здоровими. Серед захворювань, що призводять до тимчасової втрати працездатності, на першому місці знаходяться ГРЗ і грип. За даними медичних досліджень, від I до IV курсу число студентів із захворюваннями нервової системи зростає в 4-6 разів [11].

Основними причинами такої ситуації, на нашу думку, є недостатня рухова активність протягом усього терміну навчання в закладах освіти. Це, в свою чергу, зумовлено недосконалістю чинних державних програм з фізичної культури та низьким рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Тому, як видно з табл.1, якщо здоров'я на 49-53% залежить від способу життя людини, значить основним фактором формування і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. На жаль, спосіб життя студентської молоді не завжди можна назвати здоровим, швидше він характеризується наявністю негативних стереотипів поведінки і низькою руховою активністю, що на тлі високих інтелектуальних навантажень часто призводить до погіршення здоров'я молодого покоління.

У зв'язку із вищезазначеним, у сучасних умовах розвитку суспільства перед ВНЗ стоїть завдання підготовки висококваліфікованих гармонійно розвинених та здорових фахівців. Провідна роль у формуванні моральних якостей майбутніх випускників традиційно відводиться блоку гуманітарних і соціально-економічних дисциплін: філософії, психології, соціології, історії, психології, педагогіки тощо. Однак практика показує, що не менш важливий вплив на формування особистісних якостей випускника здійснюють дисципліни природничо-наукового циклу, до числа яких належить і фізична культура. Зміст курсу регламентується навчальною програмою, Основами законодавства України про фізичну культуру і спорт, вимогами Державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, іншими нормативними документами, що містять науково обґрунтовані цілі та завдання, рекомендовані засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, які підлягають засвоєнню, перелік конкретних норм і вимог.

Одним із компонентів фізичної культури є фізичне виховання, метою якого є розвиток рухових якостей, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, зміцнення здоров'я, розвиток морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок. Відмітимо, що фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, реалізації потреби людського організму в руховій активності, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття і життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності. Для студентства істотним елементом фізичного виховання є подальше підвищення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичне тренування, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як зі спортивної, так і з оздоровчої спрямованістю.

Фізичне виховання – категорія суспільного життя, одна зі сфер соціальних відносин. Ідеї, цілі, завдання, зміст, організація, система управління процесом фізичного виховання носять історично обумовлений характер, розвиваючись на основі суспільних відносин. Метою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань [10] :

- розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-біологічних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, визначальної психофізичної готовності студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це є однією з причин загальної потреби у розробці нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [9]. Тому однією з важливих соціальних функцій фізичного виховання в процесі навчання студентів є функція, пов'язана із забезпеченням їх навчально-трудової активності і високої професійної працездатності після закінченні ВНЗ. Саме на це спрямована навчальна програма, що стала прогресивним кроком у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до професійної діяльності. Результатом навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби до здорового та продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення, досягнення максимального рівня фізичної підготовленості [13].

Таким чином, професійна спрямованість фізичного виховання – це використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до високопродуктивної праці за допомогою визначеного профілювання фізичного виховання з врахуванням особливостей обраної професії, що сприяє забезпеченню високої працездатності фахівця.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Роки перебування студента у вищому навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього випускника вузу. "Фізична культура" у вузі як навчальна дисципліна в циклі загально гуманітарних і соціально-економічних дисциплін об'єднує в єдину систему різноманітні засоби і методи, спрямовані на розвиток, вдосконалення фізичних і психічних сил людини, виконуючи важливу соціальну роль у підготовці високоосвічених і гармонійно розвинених фахівців майбутнього [4].

У свою чергу, здоров'яформуюча гуманістична функція фізичного виховання в сучасній системі освіти набуває особливого значення в умовах наростаючих загроз руйнування соціально-морального середовища проживання людини та її внутрішньої духовності як основи культури, доброти, добробуту народу і безпеки держави. Проблеми низької рухової активності, алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, до яких схильна сучасна молодь, можуть бути вирішені в принциповому плані на основі постійного, а не спонтанного на потребу моді і чергової політичної кампанії, системного, цілеспрямованого і масштабного впровадження науково-педагогічних теорій і технологій, що забезпечують формування фізичної культури особистості, включення дітей і учнівської молоді в різні форми самостійної, організованої фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності [4; 6; 12].

Відмінною особливістю процесу фізичного і духовного розвитку студента є обов'язкова присутність елементів самовиховання. В основі самовиховання методами фізичної культури лежить внутрішня потреба в самовдосконаленні, у розвитку своїх фізичних здібностей, вдосконалення форм тіла, боротьбі проти власних негативних рис характеру та інших недоліків [3]. Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні в умовах навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) передбачає наступне: сприяння соціальному та професійному становленню особистості майбутнього фахівця, єдність навчальних і позанавчальних форм занять фізичними вправами, раціональну організацію навчання, побуту і відпочинку. Фізичне вдосконалення необхідно розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної спрямованості.

Не менш важливо й те, що фізична культура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Тому сучасна тенденція гуманізації змісту фізкультурно-спортивної діяльності визначається процесами демократизації в Україні, гуманізацією системи освіти і соціальними потребами суспільства, орієнтованими на духовно-моральні цінності. Отже, сьогодні одним з пріоритетних напрямків у розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури в контексті вдосконалення є гуманізація її змісту.

Висновки. Вищевикладене дозволяє зробити висновок, що формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді - проблема, яка вимагає комплексного (валеологічного, культурологічного, інноваційного, особистісно-орієнтованого) підходу до її вирішення. Досягненню результату можуть сприяти чотири напрямки:

1. Створення у закладах освіти інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості його зниження.
2. "Навчання здоров'ю". Це комплексна просвітницька, навчальна і виховна діяльність, спрямована на підвищення інформованості з питань здоров'я та її охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я, створення мотивації для ведення здорового способу життя в студентському середовищі.
3. Прийняття конкретних заходів щодо зниження поширеності куріння і споживання тютюнових виробів, зниження споживання алкоголю, профілактика споживання наркотиків і наркотичних засобів.
4. Спонування студентської молоді до фізично активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення.

Формування дієвої системи фізичного виховання та спорту і мотиваційно-ціннісного відношення студентської молоді до здоров'я безпосередньо пов'язане з проведенням комплексу заходів: активізацією соціально-профілактичної роботи у ВНЗ (акції, театралізовані вистави, інтернет-конференції, інформаційні кампанії); організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів (майстер-класів, флеш-мобів, турпоходів, днів здоров'я, спортивних конкурсів, спортивних змагань, велопробігів тощо); розробкою механізмів заохочення здорового способу життя; надання соціально-медичної допомоги студентам групи ризику; посилення боротьби із шкідливими звичками.

Крім цього необхідно встановлювати оптимальні графіки навчальних занять з достатнім часом для відпочинку, фізкультурних пауз, правильним харчування; виділяти час в навчальному плані на збільшення занять фізичною культурою; здійснювати активну пропаганду і популяризацію здорового способу життя в засобах масової інформації; подолати пасивне ставлення студентів до програм із поліпшення і корекції свого здоров'я з підвищенням індивідуальних мотивацій до збереження здоров'я; ознайомлювати з методами оздоровлення через посилення теоретичної складової навчальної дисципліни "Фізична культура".

Таким чином, фізичне виховання, спорт та здоров'я студентської молоді у національній системі освіти має перебувати під пильною увагою держави. Держава повинна створити матеріальну та інтелектуальну базу для формування культури здоров'я, а вища школа стати основним агентом конструювання здорового способу життя студентської молоді.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення досвіду зарубіжних країн у формуванні

системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді.

Література

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / Бальсевич В.К. // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – №4. – С. 21–22.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Безверхня Г.В., Маєвський М.І. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 10–15.
3. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / Бойчук Ю.Д. – Харків: Вид. Рожко С. Г, 2017. – 488 с.
4. Гордієнко О.І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ / Гордієнко О.І. // Молодий вчений. – 2018. – № 4. 2 (56.2) – С. 37–40.
5. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Єлісеєва Д.С. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури, 2016. – 21 с.
6. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Круцевич Т., Пангелова Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 109–114.
7. Миронова С.П. Управление процессом физического воспитания в вузе на основе педагогического мониторинга состояния физической подготовленности студентов / Миронова С.П. // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Вып. 54, ч. 3. – С. 113-119.
8. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Ольховская Е.Б. // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 6 (6). – С. 409-411.
9. Приходько П.Ю. Сучасні тенденції в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти та їх вплив на стан здоров'я / Приходько П.Ю. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018. – №11(105). – С. 118–125.
10. Роль фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти в підтримці здоров'я та здорового способу життя в сучасних умовах / Смолякова І., Зазімко Н., Моднов Д., Дронова І. // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2020. – №31, том 4. – С. 164–169.
11. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Футорний С.М. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2015. – 43 с.
12. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 44 с.
13. Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Ядвіга Ю.П. – Київ, 2011. – 20 с.

References

1. Balsevich V.K. (1993). Konversiya vysokikh tekhnologiy sportivnoy podgotovki kak aktualnoe napravlenie sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya vsekh. Theory and practice of phys. culture, 4, 21-22.
2. Bezverkhnya G.V. & Maevsky, M.I. (2015). Motivatsiya do zanyat fizichnim vikhovannyam studentok pedagogichnikh spetsialnostey Motivation for physical education classes for students of pedagogical specialties. Sports Bulletin of the Dnieper, 1, 10-15.
3. Boychuk Yu.D. (2017). Zagalna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya: kolektyvna monografiya. Kharkiv: Publisher Rozhko S.G.
4. Gordienko O.I. (2018). Suchasniy stan ta perspektivi rozvitku fizichnogo vikhovannya studentiv VNZ. Young Scientist, 4.2, 37-40.
5. Yeliseyeva D.S. (2016). Innovatsiyina tekhnologiya zmitsnennya zdorov'ya ditey starshogo shkilnogo viku v protsesi samostiynikh zanyat fizichnim vikhovannyam. (Avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnogo vykhovannia i sportu). Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Dnipro.
6. Krutsevich T. & Pangelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo organizatsii fizichnogo vikhovannya u vishchikh navchalnikh zakladakh. Sports Bulletin of the Dnieper, 3, 109-114.
7. Mironova S.P. (2017). Upravlenie protsessom fizicheskogo vospitaniya v vuze na osnove pedagogicheskogo monitoringa sostoyaniya fizicheskoy podgotovlennosti studentov. Problems of modern pedagogical education, 54, 113-119.
8. Olkhovskaya E.B. (2016). Optimizatsiya psikhofizicheskogo zdorovya studentov sredstvami fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti. Modern Research and Development, 6, 409-411
9. Prikhodko P.Yu. (2018). Suchasni tendentsii v sistemі fizichnogo vikhovannya zdobuvachiv vishchoi osviti ta ikh vplyv na stan zdorov'ya. Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanova, 11 (105), 118-125.
10. Smolyakova I., Zazimko N., Modnov D. & Dronova I. (2020). Rol fizychnogo vykhovannya ta sportu u vishchomu zakladi osviti v pidtrimsi zdorov'ya ta zdorovogo sposobu zhyttia v suchasnikh umovakh. Current issues of the humanities, 31, 164-169.

11. Futorny S.M. (2015). Teoretiko-metodychni osnovy innovatsiynykh tekhnologiy formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya studentiv v protsesi fizichnogo vikhovannya. (Avtoreferat dysertatsii doktora nauk z fizychnogo vykhovannya i sportu). National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv.

12. Kholodov Zh.K., & Kuznetsov V.S. (2005). Praktikum po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2-e izd. Moscow: Publishing Center "Academy".

13. Jadwiga Yu.P. (2011). Fizychno vikhovannya studentiv vishchogo navchalnogo zakladu ekonomichnogo profilu v period transformatsii vishchoi osviti Ukraïni v evropeyskii prostir Physical education of students of a higher educational institution of economic profile in the period of transformation of higher education of Ukraine into the European space. (Avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnogo vykhovannya i sportu). Kyiv.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).36
УДК 796.01212-055.25

Римар О.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Ханікянц О.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Соловей А.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського**

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИХ ДІВЧАТ 12 – 13 РОКІВ

В даній статті розкрито питання диференційованого підходу у розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років. Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність диференційованої програми розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років. Розроблена програма є ефективною, про що свідчать результати дослідження. Дівчат із високим рівнем розвитку витривалості стало більше за результатами виконання таких вправ: біг 1000 м на 34% в ЕГ, а в КГ – змін не відбулося; біг 1500 м – в ЕГ на 34%, в КГ – на 6%; біг 2000 м – в ЕГ на 33%, в КГ – на 6%; «12-ти хвилинний біг» – в ЕГ на 39%, в КГ – на 12%; човниковий біг по 20 м – в ЕГ на 50%, а в КГ – змін не відбулося.

Ключові слова: спортивно обдаровані дівчата, витривалість, диференційований підхід.

Римар О.В., Ханікянц Е.В., Соловей А.В. Дифференцированный подход развития выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет. В данной статье раскрыты вопросы дифференцированного подхода в развитии выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет. Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность дифференцированной программы развития выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет. Разработанная программа является эффективной, о чем свидетельствуют результаты исследования. Девушек с высоким уровнем развития выносливости стало больше по результатам выполнения таких упражнений: бег 1000 м на 34% в ЭГ, а в КГ – изменений не произошло; бег 1500 м – в ЭГ на 34%, в КГ – на 6%; бег 2000 м – в ЭГ на 33%, в КГ – на 6%; «12-ти минутный бег» – в ЭГ на 39%, в КГ – на 12%; челночный бег по 20 м – в ЭГ на 50%, а в КГ – изменений не произошло.

Ключевые слова: спортивно одаренные девушки, выносливость, дифференцированный подход.

Rymar O., Khanikiants O., Solovey A. Differentiated approach to the development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls. The question of differentiated approach to the development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls is described in the article. The goal of the research is to elaborate and check experimentally the effectiveness of the differentiated program for development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls. In order to achieve the goal, we have used general scientific theoretical methods, pedagogical observation, pedagogical experiment and mathematic statistic methods. There have participated 36 girls in the experiment, who were divided into groups with different level of physical preparation (high, average, low) after the control examining. The program we have elaborated is effective that is proved by results of research. There have become more girls with high level of endurance according to result of performing of such exercises as 1000 m run - increase for 34% in the EG and no changes in the CG; 1500m run – increase for 34% in the EG and 6% of increase in the CG; 2000 m run – increase for 33% in the EG and 6% in the CG; “12-minute run” – increase for 39% in the EG and 12% in the CG; shuttle run – increase for 50% in the EG and no changes in the CG.

Key words: athletically gifted girls, endurance, differentiated approach.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У системі фізичного виховання значну увагу приділяють фізичній підготовці дітей шкільного віку [15]. Рівень розвитку її складових – сили, швидкості, витривалості, гнучкості на думку більшості дослідників [5, 6, 13] позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів. Однак, науковці [1, 2, 14, 17] стверджують, що процес фізичної підготовки дітей на сучасному етапі не