

УДК 796.062

Щербій С. А.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО
ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

В даний час спостерігається погіршення стану здоров'я учнівської молоді, багато в чому пов'язане з відсутністю мотивації до занять фізичною культурою у молодих людей, і як наслідок, з малорухливим способом їх життя. Тому на перший план виступає розв'язання проблеми залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, постановки процесу фізичного виховання у ЗВО на новий, вищий рівень на основі зміни його змісту, переосмислення діяльності викладача з фізичної культури.

Необхідність перебудови фізичного виховання студентської молоді продиктована чинниками прогресуючого зростання захворюваності серед молодого покоління, критичного зниження рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. В сучасних умовах в процесі фізичного виховання у ЗВО, найвищою цінністю має стати студент з його індивідуальними здібностями. Університетська система фізичного виховання повинна створити максимально сприятливі умови для розвитку у молодій людини не тільки фізичних, а й виховання духовних, моральних якостей. На думку вчених в області теорії і методики фізичного виховання, найважливішою вимогою до навчального заняття з фізичної культури в сучасних умовах є реалізація диференційованого підходу до навчання на основі врахування рівнів їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, вікових особливостей розвитку, стану здоров'я.

Мета дослідження - розробити і експериментально обґрунтувати зміст і форми організації диференційованого фізичного виховання студентської молоді НУ «Запорізька політехніка» на основі врахування їх функціонального стану і фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент проводився на базі НУ «ЗП» протягом 2018/2019 навчального року. У експерименті взяли участь 70 студентів 1-2 курсів НУ «Запорізька політехніка» (юнаки). На основі врахування рівня функціональної і фізичної підготовленості студенти експериментальної групи були розподілені на підгрупи. Для організації в експериментальній групі диференційованого підходу на основі врахування функціонального стану і рівня фізичної підготовленості, студенти початкових курсів на заняттях вивчали:

- індивідуальні особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості тих, що займаються;

- було сплановано зміст навчального матеріалу для різних підгруп за допомогою карток-завдань;

- уло застосовано інтерактивне навчання.

У контрольній групі диференціація студентів на підгрупи в залежності від їх функціональної і фізичної підготовленості не проводилась. В обох групах студенти протягом навчального року програмний матеріал з фізичної культури був реалізований повною мірою.

На підставі попереднього тестування в першу підгрупу експериментальної групи були включені студенти, у яких був високий рівень фізичної підготовленості та задовільний фізичний стан (на високому рівні). У другу підгрупу - студенти, у яких рівні функціональної і фізичної підготовленості були на середньому рівні. Третя підгрупа складалася зі студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості і фізичного розвитку (нижче середнього рівень). Для обґрунтування ефективності диференційованого підходу, на основі врахування рівня функціонального стану організму і фізичної підготовленості студентів початкових курсів, у процесі проведення педагогічного експерименту було порівняно показники розвитку всіх фізичних якостей і функціональної підготовленості студентів експериментальної групи з показниками контрольної.

Встановлено спрямований вплив фізичних вправ на функціональну активність організму студентів експериментальної групи за допомогою підвищення їх рухової активності, цілеспрямованої зміни параметрів навантаження та відпочинку.

Таким чином, прогресуюче погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом, диктує необхідність зміни змісту занять по фізичній культурі, яке формується на основі диференціації студентів, на основі первинних, розгорнутих досліджень з визначення рівня фізичного стану студентів, зокрема функціонального стану, фізичної підготовленості. Диференційовані програми фізичного виховання студентів повинні включати вправи оздоровчої спрямованості, вправи спеціальної спрямованості на розвиток фізичних якостей, причому акцентованого впливу на слабо розвинені фізичні якості за показниками фізичної підготовленості. Висока мотивація супроводу виконання вправ формується за допомогою включення до змісту диференційованих програм фізичного виховання вправ з видів спорту, які найбільш

привабливі і цікаві студентській молоді. Реалізація диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів дозволить підвищити темпи і ефективність тренувального впливу. В цілому це сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, досягненню максимального оздоровчого ефекту, тобто поліпшенню функціональних показників організму молодих людей.