

Розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах

Пестерніков В.В., Левків В.І.

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Іванна Боберського*

Анотація. Ця робота досліджує методики та підходи до організації фізичної підготовки дівчат юнацького віку в професійних училищах. Аналізується вплив різних видів фізичних активностей на здоров'я та розвиток юних дівчат, а також розглядається роль освітніх установ у формуванні здорових життєвих навичок. Автори пропонують стратегії інтеграції фізичної культури у навчальний процес, враховуючи індивідуальні потреби та вікові особливості.

Ключові слова: фізична підготовка; професійні училища; дівчата юнацького віку; здоровий спосіб життя; фізична активність; освітній процес.

Вступ. У сучасному світі велика увага приділяється здоровому способу життя та фізичній активності, особливо серед молоді. Фізична культура є ключовим елементом у розвитку не лише фізичного, а й психологічного та соціального здоров'я людини. Це особливо важливо для юних дівчат, які навчаються у професійних училищах, де навантаження часто зосереджені на спеціалізованій освіті, і фізична культура може залишатися на периферії уваги (Саливон, 2021).

Розвиток фізичної культури в таких установах має велике значення не тільки для підтримки фізичного здоров'я студенток, але й для формування навичок саморегуляції, зміцнення самооцінки та розвитку командних навичок. В цьому контексті важливо розглянути різні підходи та стратегії, які можуть бути використані у професійних училищах для ефективного включення фізичної культури в життя юних дівчат, враховуючи їхні індивідуальні потреби та інтереси.

Мета дослідження – проаналізувати напрямки розвитку фізичної культури у професійних училищах.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У професійних училищах, де основний акцент робиться на фахову підготовку, фізична культура часто не отримує належної уваги, особливо серед юних дівчат. Важливо розуміти, що фізична активність є ключовим елементом не лише для фізичного, але й для психічного та емоційного здоров'я студенток.

Відповідно, необхідно зосередитися на розробці та впровадженні ефективних програм фізичної культури, які б враховували специфічні потреби та інтереси юних дівчат (Мудрий, et al., 2012).

Початковим етапом є аналіз поточної ситуації у професійних училищах. Це передбачає оцінку існуючих програм фізичної культури, визначення їхньої доступності, цікавості та відповідності потребам дівчат. Важливо також зрозуміти психологічні аспекти, які впливають на участь дівчат у фізичних вправах. Це включає в себе боротьбу зі стереотипами, підвищення самооцінки та створення позитивного і мотивуючого середовища.

Далі важливо розглянути розробку та адаптацію програм фізичної культури. Програми мають бути гнучкими, забезпечувати вибір різноманітних видів спорту та фізичних активностей, відповідати фізичному розвитку та інтересам дівчат. Включення таких активностей, як йога, танці, командні ігри та легка атлетика, може сприяти більшій участі та залученню.

Ще одним ключовим аспектом є освітня складова. Важливо інформувати дівчат про переваги фізичної активності, правильне харчування та підтримку здорового способу життя. Освітні сесії, семінари та робота з кваліфікованими інструкторами можуть відігравати важливу роль у цьому процесі.

Врешті-решт, ключовим елементом є залучення та підтримка від батьків, викладачів та громади. Створення партнерств і співпраця з місцевими спортивними клубами, організація шкільних та міжшкільних спортивних змагань може підвищити інтерес та участь у фізичних активностях серед дівчат.

Розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах є важливим аспектом освіти і здоров'я.

Основні напрямки такого розвитку, на думку деяких авторів (Кравченко, 2011; Суббота, 2007) включають:

1. Інтеграція фізичної культури в навчальний план: Професійні училища можуть інтегрувати фізичну культуру як обов'язкову частину навчального плану, щоб забезпечити регулярні заняття фізичними вправами.
2. Різноманітність видів спорту: Забезпечення доступу до різних видів спорту та фізичних активностей допомагає залучити дівчат, які можуть мати різні інтереси та рівні фізичної підготовки.
3. Здоров'я та фітнес-освіта: Програми повинні включати освітні компоненти про здоров'я, харчування та фізичну активність, щоб навчити дівчат основам здорового способу життя.
4. Психологічна підтримка: Важливо створити позитивне і підтримуюче середовище для фізичної активності, особливо для тих, хто може відчувати невпевненість у своїх фізичних здібностях.
5. Участь у змаганнях та спортивних заходах: Організація спортивних заходів та змагань може стимулювати інтерес та залученість у фізичну культуру.
6. Залучення батьків та громади: Співпраця з батьками і громадою може підвищити свідомість про важливість фізичної активності та забезпечити додаткову підтримку та ресурси.

7. Адаптація до індивідуальних потреб: Програми фізичної культури повинні бути гнучкими, щоб враховувати індивідуальні фізичні можливості та інтереси дівчат.

Розвиток фізичної культури у професійних училищах не лише сприяє фізичному здоров'ю дівчат, але й підтримує їхнє психологічне благополуччя, соціальні навички та загальний освітній розвиток. Також важливим є створення мотивуючого середовища, яке включає в себе психологічну підтримку, боротьбу зі стереотипами та підвищення самооцінки учениць. Це сприяє не тільки підвищенню їхньої активної участі в заняттях фізичної культури, але й розвитку важливих життєвих навичок та цінностей.

Важливу роль відіграє залучення батьків, викладачів та ширшої громади у процес підтримки та розвитку фізичної культури. Спільні зусилля всіх зацікавлених сторін можуть створити більш ефективні та стійкі програми, які забезпечуватимуть довготривалі позитивні результати для здоров'я та благополуччя юних дівчат.

Висновок. Розглядаючи розвиток фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах, можна зробити важливі висновки. По-перше, інтеграція фізичної культури в освітній процес є ключовою для підтримки не лише фізичного, але й психологічного та соціального здоров'я студенток. По-друге, ефективність програм фізичної культури значно зростає, коли вони адаптовані до індивідуальних потреб, інтересів та рівнів фізичної підготовки дівчат.

У підсумку, розвиток фізичної культури у професійних училищах має важливе значення і вимагає комплексного підходу, що включає в себе освітні, фізичні, психологічні та соціальні компоненти. Це не тільки сприяє фізичному розвитку, але й формує здорові життєві звички та підтримує загальне благополуччя юних дівчат.

Цей висновок підсумовує важливість та ефективність зосередження на розвитку фізичної культури серед юних дівчат у професійних училищах, вказуючи на значення цього напрямку для їхнього всебічного розвитку.

Література:

- Саливон, О. (2021). Особливості фізичного розвитку та рухових порушень у школярів з порушенням зору. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 129–132.
- Кравченко, А.І. (2011). Рухова активність як основа життєдіяльності сучасної людини. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю: у 2 т.* Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, Т.2., 60–65.
- Мудрий, І., Мартиненко, В., & Окопний, А. (2012). *Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу* : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК., 64 с.
- Суббота, Ю.В. (2007). *Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: навчальний посібник.* К.: Кондор.

Відомості про автора:

Пестерніков Владислав Валентинович –

аспірант, кафедра спортивних та рекреаційних ігор

<https://orcid.org/0000-0002-1463-6099>

E-mail: pesternikov3754@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури імені Іванна Боберського

Левків Володимир Іванович –

кандидат наук.фіз.вих. та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор

<https://orcid.org/0000-0002-5745-5749>

E-mail: vlevkiv@ukr.net

Львівський державний університет фізичної культури імені Іванна Боберського

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.