

Представлений елемент активізації навчального процесу може бути використаний як для окремої дисципліни за спеціальністю, так і як комплексний тренінг, який поєднує в собі необхідність застосування знань, що отримані під час вивчення різних дисциплін за спеціальністю.

Таким чином, проведення тренінгових занять з облікових дисциплін сприяє формуванню у студентів спеціальності 071 «Облік і оподаткування» як професійних так і особистісних компетенцій, та підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців.

#### *Література:*

1. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021 – 2031 роки. URL: [http://www.reform.org.ua/proj\\_edu\\_strategy\\_2021-2031.pdf](http://www.reform.org.ua/proj_edu_strategy_2021-2031.pdf)
2. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. – 323 с

**УДК796.077.4**

## **ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ВУЗЕ**

*Ступак І.К., ст. викладач,  
irinaser86@gmail.com*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Второстепенная роль физического воспитания в режиме жизнедеятельности учащейся молодежи, постоянная реклама спиртных напитков, курения, различных фармацевтических средств на уменьшение лишнего веса, лечения от различных заболеваний, призывы жить "на полную" привели к резкому снижению физической подготовленности подрастающего поколения, что отмечает официальная статистика оценки состояния здоровья населения. Украина одна из передовых стран Европы по скорости вымирания населения. Обращая внимание на создавшееся положение, Т. Круцевич подчеркивает, что основное задание физического воспитания является оздоровительная его направленность, поэтому необходимой физической подготовки должна быть такая, которая обеспечивает высокий уровень здоровья. Объясняя содержательный

смысл нормативных критериев, автор подчеркивает, что критерием нормы двигательных качеств должны выступать не сравнительные нормы средних стандартов, а такие, которые отвечают высокому уровню здоровья, профессиональной и бытовой работоспособности. Средневозрастные нормативы могут служить ориентирами оценки физической подготовленности соответствующих возрастных групп населения. Из этого следует, что в основе построения контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи, в частности, и населения в целом, должны лежать индивидуальные особенности развития, которые определяют доступный уровень возможной физической подготовленности и обеспечивающей сохранение здоровья и достаточный для осуществления профессиональной и бытовой работоспособности на необходимом уровне их протекания [1, стр. 40-43].

Норма физической подготовленности курсантов университета гражданской безопасности, будущих спасателей и студентов технического университета радиоэлектроники или педагогического университета, существенно разнятся и практически не могут быть приравнены. Следовательно, для установления нормы профессиональной физической подготовленности необходимо иметь паспорт предъявляемых физических нагрузок, которые в последующем выступают фактором отбора профессиональной физической пригодности. Следовательно, в каждом конкретном случае нормативы физической подготовленности и используемые тесты должны иметь профессиональное предназначение и не могут быть одинаковыми для различной профессиональной направленности. Общими должны быть нормативы и тесты оценки физической подготовленности только применительно общности организации студенческой жизнедеятельности, которая по своему характеру совпадает во многих ВУЗах. В основе ее организации лежит норма двигательной деятельности характерная возрастному периоду студентов. Растущая гиподинамия в режиме рабочего дня студента естественно нарушает здоровый образ жизни студента и приводит к снижению, как физической, так и мыслительной деятельности. В данном случае в организации физического воспитания необходимо учитывать не только требуемый объем двигательной деятельности, но и характер его распределения в течение профессиональной физической пригодности рабочего дня. Существенную роль в осуществлении правильного режима

распределения физической нагрузки в течение дня играют самостоятельные занятия физической подготовкой с систематически консультативными рекомендациями со стороны преподавателей кафедры физического воспитания и врачей. Основная система контроля за физическим состоянием осуществляется на основании реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на стандартные комплексы физических нагрузок. В осуществляемом контроле оценка физического состояния проводится на основании общепринятых норм [2, стр. 46].

Построение структуры массовой оздоровительной физической подготовки в высшей школе должно основываться на необходимом объеме двигательной деятельности для возрастного уровня физического развития студенческой молодежи. Объемы нагрузки, арсенал средств, режим ее применения в течение рабочего дня студентов должны основываться на индивидуальных особенностях их развития, исходного уровня подготовленности и текущего физического состояния. Для создания региональных норм физической подготовленности, физического развития и физического состояния необходимо материалы систематического контроля накапливать в банк данных, который позволит более эффективно координировать организацию массовой оздоровительной студенческой оздоровительной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи в целом [3, стр. 64].

Особенность профессиональной физической подготовки, в зависимости от направленности ВУЗовского обучения, может осуществляться в выборе средств, а не объемов двигательной деятельности, которые определяются только возрастными нормами физического развития.

#### *Литература:*

1. Апанасенко Г.П., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Головина Л. Л., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Сила мышц кости детей 7-10 лет с различной длиной и массой тела. Физическая культура. 2004. №2. С. 46 - 47.
3. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 64 - 69.