

- практикують особистісно – орієнтований стиль навчання та стосунків з учнями;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

### **Література:**

1. Смирнов Н. К, Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002. 121 с.
2. Яловенко М. М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Калининград, 2002. 15 с.

## **САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ**

*Плотніков О.І., ст. викладач  
Харківський національний автомобільно-  
дорожній університет*

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді.

Сьогодні серед студентів часто спостерігається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я. Близько 50% студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості. Більшість з них, склавши залік з фізичного виховання, надалі не використовують засоби фізичної культури.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою повинні спрямуватися на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння уміннями та навичками, удосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості [1].

Велике значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності має правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який поряд з заняттями фізичними вправами передбачає відмову від багатьох шкідливих звичок.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий додаток у якісному формуванні підготовки фахівця. Поряд з удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, самостійні заняття фізичними вправами відіграють значну роль. Вони дозволяють збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяють кращому виконанню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут студентів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань з літературних джерел, виконання спеціальних вправ,

спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку; виховання певних фізичних якостей; розучування комплексів з гігієнічної гімнастики і т.д. Самостійні заняття можуть носити і тренувальний характер. У період екзаменаційних сесій і канікул з їх допомогою забезпечується безперервність занять фізичними вправами [2].

Існують об'єктивні і суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну рухову діяльність. До них відносяться стан здоров'я, технічний стан та оснащеність спортивної бази, особистість викладача, частота, тривалість і емоційність занять і ін. Зміщення акценту уваги на нормативні показники фізкультурно-спортивної діяльності в певній мірі знижують освітньо-виховний ефект роботи. У вузі формування мотивів, що переходять в потребу занять фізичними вправами, покликані вирішувати лекції з фізичної культури, практичні заняття, спортивно-оздоровчі заходи. Якщо мотиви для занять фізичними вправами сформовані, визначаються мета і завдання занять. Метою самостійних занять можуть бути зміцнення здоров'я, корекція форм тіла, активний відпочинок, досягнення спортивних результатів та ін.

Самостійна фізична підготовка в навчальному процесі спрямується на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, профілактику порушень постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці фахівців [3].

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення якості підготовки фахівців.

### **Література:**

1. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів, «ФестПрінт», 2015. 123 с.
2. Раєвський Р. Т. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. *Початкова школа*. 1994. № 8. С. 75.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1986. 366 с.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

*Ступак І.К. ст. викладач  
Харківський національний  
автомобільно-дорожній університет*

Студенти як люди, які отримують вищу освіту, в значній мірі визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, а й бути витривалими, працездатними, духовно і