

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

фізично здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, що займаються в спеціальних медичних групах. І ця тенденція є актуальною проблемою сучасного суспільства.

Переконливо аргументовано той факт, що, чималу роль серед причин захворюваності молодих людей має спадкова схильність до патологій, при цьому захворіє людина чи ні, визначається умовами життя і власним ставленням до свого здоров'я. У процесі набуття професійних знань, фізичне виховання як важлива складова всього комплексу існуючих організаційних форм і засобів, як загальної, так і спеціальної підготовки, впливає на що формуються особистісні характеристики майбутнього фахівця. Як навчальна дисципліна, яка характеризує загальну фізичну культуру, при цьому входить в обов'язкову програму для всіх спеціальностей, фізичне виховання служить цілям збереження і зміцнення здоров'я студента, його фізичному та духовному вдосконаленню [1].

Навчально-трудова діяльність студентів вузів характеризується постійним зростанням обсягу інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, наявністю стресових ситуацій, тому питання підвищення їх рухової активності стають вельми актуальними. Тому потрібно збалансувати підвищення навантаження на розумову діяльність з необхідним обсягом і інтенсивністю рухової діяльності і позитивним емоційним фоном.

Освіта за своїм змістом базується на таких складових, як навчання (дидактична підсистема), виховання (педагогічна підсистема освіти) і стає вагомим фактором у формуванні соціально активної, фізично і духовно здорової особистості, яка відповідає створенню майбутнього професійно-трудового потенціалу нації. Отже, принципово важливим стає впровадження нововведень і здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні студентської молоді.

Основу інноваційних процесів у фізичному вихованні складають такі важливі моменти:

- створення на навчальних заняттях умов, що сприяють розробці і закріпленню освітніх інновацій, що сприяють підвищенню рухової активності студентів;
- оволодіння студентами методологією і технологією інноваційних впроваджень, базуються на етнорегіональних особливостях місця проживання, навчання;
- формування особистості студента, яка здатна засвоювати і творчо втілювати в повсякденне життя засоби і методи фізичного виховання для гармонійного розвитку.

Модернізація освіти в Україні потребує активного пошуку нових форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку підрастаючого покоління до життя в умовах ринкової економіки. «В сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – формування самостійної ініціативної, творчої та здорової

особистості». Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та орієнтація на їх мотиви, потреби, інтереси і життєві плани сприяє вихованню позитивного ставлення студентської молоді до фізичного виховання і власного здоров'я, активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність [2].

Отже, фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Література:

1. Віленський М. Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навч. посібник. Київ. 2008. 155 с.
2. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. НУФВСУ. Київ. 2006. 57 с.