

необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим факторам;
- компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Найбільш часто профілактично - оздоровчий ефект пов'язують із застосуванням вправ помірної (аеробної спрямованості ) інтенсивності (К.Купера). У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації до використання з оздоровчою метою циклічні вправи (біг, їзда на велосипеді, плавання, ходьба та ін). Циклічні вправи втягують в роботу найбільш великі м'язові групи, що вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево - судинну і дихальну системи .

Вибір тих чи інших занять з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами і є справою смаку та інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за обсягом, потужністю і можливостям займаючихся. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево -судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності .

Фізичні навантаження потрібні людині протягом усього життя. Без них людина швидше старіє, набуває букет хвороб. Регулярне застосування фізичних вправа і гартуючих факторів підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Рухова активність людини, повинна бути систематичною, але помірної дії, без великих перевантажень і напруг.

### **Література:**

1. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва. Физкультура и спорт, 1991. 224с.
2. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Под общ. Ред. Д.Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов. Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с

## **ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Алієв Р.А., викладач.*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

В сучасних умовах розвитку суспільства виникла гостра потреба переходу від традиційно сформованих схем змісту і організації системи

фізичного виховання осіб, які навчаються в освітніх установах до інноваційної педагогічної технології цього процесу, яка буде ефективно вирішувати завдання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління країни. Освітньо-виховний процес в області фізичної культури розглядається як система формування у тих хто займається навичок і потреб у саморозвитку, самовдосконаленні, самоосвіті та самоорганізації, провідними компонентами якого є: забезпечення єдності навчально-тренувального процесу, медико - педагогічного обстеження, аналізу ефективності фізичного виховання і самодіагностики; діагностика, корекція стану здоров'я й оптимізація форм, засобів, методів фізичної культури; підготовка фахівців, здатних до сприйняття нової інформації, до розробки і впровадження педагогічних технологій оздоровлення на основі нових наукових даних [4].

Взагалі кажучи, фізичне виховання у ВНЗ має на меті вирішення наступних завдань:

1. Всебічна фізична підготовка студентів.
2. Виховання у студентів високих моральних, волевових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
3. Виховання у студентів звички регулярно займатися фізичною культурою і спортом.
4. Теоретичні знання з методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності [1].

Для того щоб система фізичного виховання була ефективною, вона повинна бути безперервною для різних вікових груп учнівської молоді на всіх рівнях освіти-від дитячих садків до вищих навчальних закладів.

В останні роки в системі освіти спостерігається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Високий відсоток відхилення від норми постави першокурників, що свідчить про низький рівень умов навчально- виховного процесу та санітарно-гігієнічного виховання в школах. Знижена функціональна діяльність серця і фізична працездатність у дітей, які проживають в умовах загазованого повітря, великий відсоток дітей, які страждають хронічними захворюваннями, говорять про необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання, так як стратегія забезпечення здоров'я дітей, підлітків та молоді шляхом лікування та медикаментозної профілактики захворювань є пасивною, не в повній мірі відповідає сучасним уявленням про підвищення і збереження високого рівня здоров'я. Очевидно, що необхідно розробити і впровадити на уроках фізичного виховання в навчальних закладах комплекс обов'язкових вправ по корекції і профілактиці сколіозів і розвитку грудної клітини. Необхідно з першого класу виробляти у дітей навички та вміння фізичного самовиховання і самовдосконалення, оскільки головна роль у вирішенні завдань відновлення і корекції здоров'я дітей, підлітків та учнівської молоді належить саме саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіті і самоорганізації. Навчальний процес з фізичного виховання в освітніх установах доповнюється позанавчальними

формами занять фізичною культурою в спортивних клубах та колективах фізичної культури. Для поліпшення фізичної підготовки проводяться пробні нововведення. Наприклад, для систематизації проведення практичних занять з фізичного виховання у вузах і школах створюються три навчальних відділення: підготовче, спортивного вдосконалення та спеціальне. Комплексний підхід до проблем масової спортивної культури може забезпечити ефективність занять для корінного поліпшення здоров'я населення, а значить і фізичних якостей. Впровадження в практику комп'ютерної системи експрес-оцінки фізичного здоров'я і, на цій основі, індивідуалізованих фізкультурно-оздоровчих програм, значно підвищує ефективність реабілітаційно-оздоровчих заходів у учнів. [3, 4].

### **Література:**

1. Мороз О.Г. Педагогіка і психологія вищої школи: Навч. посіб. Київ, 2003.
2. Андрющенко Л. Б. Спортивно орієнтована технологія обучения студентів по предмету «Фізическая культура». Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 47-53
3. Данченко И. П. «Фізическое воспитание студентів»; Москва: МГУ, 1990, 168с.
4. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Вип. № 2(10), 2010. С. 50-54.

## **ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВІЗ**

*Безніс О.Є., ст. викладач*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Поряд з розвитком швидкості, сили, витривалості студентам необхідно розвивати такі важливі рухові якості, як спритність та координаційні здібності.

Поняття координованості та спритності як рухових якостей близькі за суттю, але не ідентичні, їх об'єднує спільність вимог, що пред'являються до рухової сфери людини, а різниця в тому, що спритності характерна раціональність і економічність рухів в ситуації, що виникає, а для координованості - швидкість і точність відтворення рухів.

Тобто, спритність можна розглядати як здібність вирішувати рухові завдання раціонально, економічно і кмітливо в миттєво виникаючих ситуаціях. Спритність і види складної реакції (реакції з вибором і на рухомий об'єкт) схожі за своєю суттю. В спритності, як і в складних рухових реакціях, фізичне і психічне є органічною єдністю. Різняться загальна спритність і спритність в окремому виді спорту чи виді діяльності, тобто специфічна спритність, що характеризується високим рівнем удосконалення у виконанні спортивної вправи або трудової операції. В структурі координаційних здібностей