

піддається тренуванню і тому головним напрямком й основним резервом підвищення швидкості конкретної рухової дії є пристосування моторного апарату до конкретних умов та оволодіння раціональною м'язовою координацією, яка спонукає до повноцінного використання індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, що властиві даній людині.

Література:

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. Киев: Здоров'я, 1986. 158 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Безніс П. С., викладач
Харківський національний автомобільно-
дорожній університет*

В останні роки істотно зросла зацікавленість фахівців до проблеми фізичного виховання дітей, підлітків та учнівської молоді. Фізична культура в цілому і всі її види покликані за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи природні ресурси і духовні сили, максимально реалізувати можливості організму і особистості для повноцінного життя, самовиявлення і творчості

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 [1].

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

1. Всебічна фізична підготовка студентів.
2. Виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.

3. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.

4. Виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

5. Придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.

6. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності [2].

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. Безперервність і спадкоємність фізичного виховання учнівської молоді в системі освіти забезпечуються:

- єдиної законодавчої нормативно-правової бази у сфері фізичної культури, спорту та освіти;

- сукупністю спадкоємних примірних навчальних програм різних рівнів освіти з фізичної культури;

- систематичним використанням засобів фізичної культури у режимі навчальної та позанавчальної години;

- поєднанням різних форм занять фізичними вправами, спортом і туризмом протягом навчального тижня;

- системою гігієнічного навчання і виховання учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя;

- дотримуватися вимог щодо контролю динаміки фізичної підготовленості учнівської молоді в освітніх установах [2].

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. Слід не тільки відновити рівень санітарно-гігієнічного виховання минулих років, а й значно посилити його у навчальних закладах, враховуючи наявну екологічну обстановку. 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, самоосвіти і самоорганізації [3].

Література:

1. Андриющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 2. С. 47–53
2. Данченко И. П. Физическое воспитание студентов. М.: МГУ, 1990. 168 с.
3. 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*. 2010. № 2(10). С. 50–54.

ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОГО СПЕЦІАЛІСТА ЕКОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Безніс П. С., викладач
Харківський національний автомобільно-
дорожній університет*

Добре відомо, що правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Це тим більше справедливо по відношенню до підростаючого покоління, для яких процеси росту і розвитку є тим морфофункціональним фоном, на якому вплив адекватної рухової активності особливо значимий. Крім того, спортивна підлітків служить ключовим інструментом організації їх дозвілля, що багато в чому визначає їх резистентність до наркогенного зараження та іншими соціально значущими несприятливими впливами навколишнього середовища .

Якщо людина обмежена у цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Бездіяльність губить, і душу, і тіло! Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [1].

Тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності з образом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності доведена численними дослідженнями вчених (М.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев та ін.), які свідчать про те, що оптимальна рухова активність у поєднанні із раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні серцево - судинних захворювань, попередженні їх, а також збільшенні тривалості життя.

Здоров'я людини визначається безліччю чинників, проте вирішальне значення серед них належить руховій активності, яка залежить від людини і