УДК 796-057.87

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.***

***Матусевич А.М. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини***

***Черкаський Державний Технологічний Універсітет***

***Кандиба П.О. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини***

***Черкаський Державний Технологічний Універсітет***

***Лавренюк С.А. вчитель фізичної культури Білозірська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів-філія опорного навчального закладу «Білозірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Білозірської сільської ради Черкаської області.***

Сьогодні перед студентською молоддю, суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте його реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними і особистими якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен володіти високими фізичними даними і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними якостями лідера.

**Фізичне виховання студентів** – складова частина вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

**Мета фізичного виховання** у вищих навчальних закладах – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Для досягнення мети фізичного виховання у ВНЗ передбачається вирішення таких **завдань**:

- всебічний розвиток фізичних якостей на основі чого зміцнення здоров’я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;

- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;

- досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов’язковій програмі навчальних закладів;

- забезпечення необхідної фізичної підготовленості відповідно до вимог обраного фаху;

- знання основ організації методики впровадження найефективніших видів рухової активності;

- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;

- освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

Фізичне виховання та навчання студентів складається з теоретичних, практичних та контрольних занять, котрі визначаються певною методикою та концепцією викладання, ухваленою у вищому навчальному закладі.

Навчання є основною складовою фізичного виховання. У процесі навчання визначальними є два моменти: навчальна діяльність викладача (викладання) та навчально-пізнавальна діяльність студентів (навчання). Зміст процесу навчання – взаємодія викладача та студентів з метою передачі знань, навичок з урахуванням їхнього майбутнього удосконалення.

Можна виділити такі форми навчання: самостійна, контролююча, самостійно-контролююча.

Під час самостійної форми навчання студент самостійно вивчає ті чи інші дії, аналізує їх, обирає засоби навчання. Ця форма ефективна для вивчення простих рухів.

Під час контролюючої форми навчання викладач виступає в ролі наставника, котрий навчає студента конкретним рухам, аналізує їх, підбирає методи і засоби викладання та виправляє неточності, помилки у його діях. Ця форма застосовується практично в усіх випадках, особливо на перших етапах навчання.

Під час самостійно-контролюючої форми навчання викладач навчає студента аналізувати свої рухи. Викладач контролює не їхнє виконання, а аналізує безпосередньо самого студента. Ця форма застосовується для удосконалення техніки рухів та під час вивчення нової техніки.

**Основною формою організації навчання** студентів є заняття.

*Заняття можна визначити так: це разова, певним чином організована діяльність, що спрямована на вирішення завдань фізичного вдосконалення людини.* Розрізняють зміст і форму занять.

**Зміст** занять визначається в основному чотирма складовими:

1. Сукупність фізичних вправ, що використовуються для залучення до роботи, вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань і нормалізації стану організму після виконаної роботи, тобто для виходу з неї.

2. Діяльність викладача полягає у підготовці та поясненні навчальних завдань, вказівки щодо конкретизації завдань та організації їхнього виконання, спостереження за діями студентів, аналіз цих дій, оцінювання їхнього виконання, регулювання навантажень, тактовне спрямування в потрібному напрямку поведінки студентів тощо.

3. Діяльність студентів, що складається зі слухання викладача; спостереження за показом; усвідомленого проектування своїх дій; контролю за ними і їхнього оцінювання; обговорення з викладачем питань, що виникають; аналізу свого стану розвитку та підготовленості; регулювання емоційних проявів тощо.

4. Фізіолого-психологічні процеси і зміни в станах студентів, які охоплюють внутрішній, відносно прихований бік змісту заняття.

Використана література

1. **1014** рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання : навч. посіб. [Текст] / В. М. Войнов, С. В. Войнов, П. О. Кандиба, С. О. Коваленко, В. В. Щириця; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2014. – 420 с
2. 2. *Рухливі* ігри : навч.-метод. посіб. / [ В. М. Войнов, Г. П. Бабаченко, Р. Є. Бондар та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. – 100 с.
3. 3. *Змагально*-ігровий метод у системі фізичного виховання студентів : навч. посіб. / В. М. Войнов, Л. П. Ярославська, П. О. Кандиба, В. В. Щириця. – Черкаси : Черкас. держ. технол. ун-т, 2011. – 299 с.
4. 1.Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.