артеріальний тиск, атеросклероз тощо; діяльність програміста – це постійне джерело нервових і психічних захворювань: втрата важливої інформації, збій в роботі комп'ютера – все це є стресовими ситуаціями, які розхитують нервову систему; варто зазначити, що системне програмування, яке вимагає постійних математичних розрахунків, часом призводить до психічних захворювань, лікування яких здійснюється вже в примусовому порядку [1].

Усіх цих проблем можна уникнути або принаймні мінімізувати їх прояв, якщо ще у ВНЗ популяризувати серед студентів ведення здорового способу життя. Хорошим помічником у цій ситуації є здоровий сон і невеликі, але регулярні фізичні навантаження. Наприклад, легка розминка пальців, їх розслаблення, значно знизить збиток суглобам. Щоб зберегти природну гостроту зору, надзвичайно корисною стане звичка виконувати гімнастику для очей [4].

Фізичне виховання студентів технічних спеціальностей у ВНЗ має стати невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона повинна бути засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізувати фізіологічний стан 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, не припиняти вести здоровий спосіб життя. Не будемо забувати, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує цілий ряд функцій: соціальну; інтегративно-організаційну; проектно-творчу; проектно-прогностичну; ціннісно-орієнтаційну; комунікативно-результативну; соціалізації [2].

Тим паче, що з переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників, а роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями, оскільки мають добру фізичну форму. Хороше враження справляє і здоровий вигляд працівника, який репрезентує всю компанію. Запорукою цього є фізкультура і спорт [3].

Як бачимо, зовсім тиха на перший погляд діяльність студентів технічних спеціальностей, зокрема майбутніх програмістів, насправді є дуже небезпечною. Однак правильна оцінка загроз і започаткована ще під час навчання у ВНЗ звичка вести здоровий спосіб життя дійсно можуть звести розвиток потенційних захворювань до мінімуму.

Список використаних джерел

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. СПб, 2000. С. 24. 2. Основы общей и спортивной психологии: учебник для физкультурных ву-зов / под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск, 2004. 3. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с. 4. http://www.vitaliypodoba.com/2016/02/programmer-healthcare/ В.Подоба «Як зберегти здоров'я програмісту», 25 лютого 2016.

С. М. Киселевська

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Формування потреб особистості відноситься до найважливіших завдань виховання. Якщо людина розуміє мету і методи задоволення потреб, у неї формується прагнення. Особистість прагне до самостійної діяльності, якщо вона озброєна певними знаннями, уміннями та навичками. При цьому, вона завжди керується обумовленим мотиваційним настановленням [1]. Необхідність виховання у студентів бажань і прагнень, цікавості до занять фізичними вправами підкреслюється в работах Б.Ф. Ведмеденка (1997), Б.М. Шияна (1996), Герасимчука А.Ю. (2006). Потреба у

систематичних заняттях фізичними вправами формується тоді, коли студенти розуміють загальну і особисту значущість фізичного виховання і спорту, коли створені необхідні умови для їхнього самовираження засобами фізичної культури.

Актуальність проблеми - виховання у студентської молоді інтересу до фізичного самовдосконалення, яке постає під час аналізу змісту нині діючої програми з фізичного виховання. В ній не повною мірою акцентується увага на вирішення завдань формування у молоді стійкого інтересу до фізичного виховання і спорту, уміння самостійно займатися фізичними вправами, впровадженню фізичної культури у добовий режим студентів.

Метою роботи було подальше дослідження та удосконалення процесу фізичного самовдосконалення студентської молоді.

Задачі дослідження: 1. Вивчення літературних джерел. 2. Дослідження сторон процесу фізичного самовдосконалення студентів: фізичної підготовленості; теоретичної підготовленості; причин, які допомагають або заважають фізичному самовдосконаленню. 3. Розробка методичних рекомендацій щодо фізичного самовдосконалення студентів.

Аналіз літературних джерел показав, що найбільш високий рівень мотиваційної діяльності людини визначається суспільно-практичним значенням існуючої діяльності і цей тип мотивацій найбільше характерен для молоді. Щоб визначити, чи займаються студенти самовдосконаленням, чи виникають у них певні труднощі, було проведено анкетування. 30% опитаних студентів займаються особистим фізиченим самоудосконаленням, а 70% вважають за непотрібне покращувати свій фізичний розвиток. 15% опитаних не мають труднощів з процесом особистого фізичного самовдосконалення, а 85% зізнаються, що стикаються з певними труднощями під час формування програм для особистого самовдосконалення. Наибільші труднощі викликає процес отримання теоретичних відомостей (30% респондентов).

Такий стан питання підштовхнув нас розробити програму підготовки студентів до фізичного самовдосконалення. В процесі підготовки передбачалось більш глибоке вивчення теоретичних питань, які зазначені навчальною програмою з фізичного виховання, оволодіння технікою виконання вправ, а також підвищеня рівня фізичної підготовленості студентів. Програма формувала зміст системи навчальних завдань у вигляді лекцій, семінарів та самостійної роботи. На лекціях студенти отримували інформацію з вузлових питань теорії і методики фізичного виховання, анатомії і фізіології людини, гігієни, настанов щодо здорового способу життя, а також теоретичні знання з визначених видів спорту. Крім того, лекції спрямовували самостійну підготовку до занять фізичними вправами. На семінарських заняттях передбачалось обговорення важливих розділів курсу, перевірялися знання. На самостійних заняттях выконувались індивідуальні і групові завдання, які обумовлювали розвиток рухових якостей; підвщення рівня фізичної підготовленості; оволодіння технікою виконання вправ, термінологією; формування навичків педагогічного контролю.

Рівень фізичної підготовленості визначався нами у відповідності з вимогами навчальної програми з фізичного виховання та Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовки населення України.

Для порівняння і контролю за рівнем підготовки, ми спостерігали за студентами, які відвідували заняття за навчальною програмою. Заняття за експериментальною програмою проводились додатково один раз на тиждень.

Аналіз тестів физичної підготовленості показав певні позитивні зрушення (сила м’язів рук та загальна витривалість збільшились у 25% хлопців і в 16% дівчат експериментальної групи). Загалом спостерігались й інші значні відмінності між експериментальною й контрольною групами, що дає можливість говорити про використання даної програми.

Як **висновок** можна наголосити, що зміст експериментальної програми підго-

товки студентів до фізичного самовдосконалення дозволяє покращити рівень загальної фізичної і теоретичної підготовленості студентів. Ефективність системи фізичного виховання студентської молоді потребує удосконалення. Враховуючи існуючий стан здоров'я студентської молоді потрібна така організація процесу фізичного самовдосконалення, яка б забезпечила збільшення функціональних резервів за рахунок засобів физичної культури і індивідуальних фізичних навантажень у відповідності з фізичним станом молоді.

Список використаних джерел

1.Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічні особливості занять молоді фізичною культурою і спортом // Збірник науково-методичних статей. - Львів, 1997. - С.25-29. 2.Герасимчук А.Ю., Ужеліна О.М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою // Вісник Чернігівського державнного педагогічного університета ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 35. - Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. - С. 440-442. 3.Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання /Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, О.Н. Приступа. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

Н. В. Бачинська, І. О. Писаревський

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПРОВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

Сьогодні перед системою міжнародної вищої освіти постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до навчання інноваційного типу на основі розвитку основ проектування різноманітних педагогічних технологій і, насамперед, технологій розвитку і зміцнення здоров'я нації.

В Європі більшість університетів й інститутів фізичної культури об'єднано в мережу вищих навчальних закладів, яка визнана Європейською комісією. Пріоритетом у діяльності Європейської мережі спортивних наук у вищій освіті (ENSSHE) є досягнення узгодження в організації освітніх програм, які найбільше відповідають потребам ринку робочої сили в Європейському Союзі [1].

Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту у Великій Британії здійснюється на факультетах фізичної культури при університетах та інститутах. У Бельгії підготовка фахівців відповідного профілю здійснюється в досить розгалуженій мережі вищих навчальних закладів. У Фінляндії існують 11 національних і 3 регіональних центрів підготовки фахівців. Інститути здійснюють базову й додаткову професійну освіту, підготовку тренерів для клубів і спортивних товариств, центрів підготовки спортсменів, розробляють оздоровчо-рекреативні програми для шкіл, проводять курси для інструкторів фітнесу, спеціальних груп.

Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту у Франції здійснюється у державних і приватних навчальних закладах. Університетська підготовка фахівців фізичного виховання та спорту, що спрямовується на поєднання фундаментальної теоретичної освіти й професійної практики, спеціалізованої на різних етапах навчання, здійснюється за умов пріоритету спеціальних гуманітарних дисциплін над дисциплінами природничо-науковими; багатоступенева підготовка фахівців фізичного виховання та спорту різних профілів зумовлює необхідність базового і спеціалізованого етапів, організація та зміст навчання на яких принципово відрізняються; базова підготовка спрямовується на оволодіння студентами всього комплексу дисциплін, що пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, у тому числі дисциплін організаційно-управлінських і економічних; спеціалізована підготовка не торкається вивчення допоміжних та інших дисциплін [2].

Шкільне виховання у Китаї має збалансовану структуру. Процес фізичного виховання у школах спрямований на виховання в учнів ідеї занять фізичними вправами протягом всього життя, а також оволодіння знаннями про фізичну культуру,