

Гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок; вона пов'язана з фактором спадковості, на неї впливають вік, регулярні заняття фізичними вправами.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилів і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою.

Основні правила застосування вправ в розтягуванні: не допускаються больові відчуття, рухи виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь застосування сили партнера.

Спритність – здатність швидко, точно, економно вирішувати рухові завдання. Основним засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично, потім вони втрачають свою цінність, так як подальше їх виконання не стимулює розвиток спритності.

УДК 796.011.1

А.М. Пляшешник, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

М.О. Левченко, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

АКТУАЛЬНІСТЬ САМОСТІЙНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Головним пріоритетом сучасної системи фізичного виховання студентів в умовах євроінтеграції й освіти у вищих навчальних закладах є підвищення його ефективності. Розвиток наукової думки сприяє активізації самостійних занять у позанавчальному процесі.

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі є усвідомлення студентами не лише пріоритетів фізичної підготовки, головною метою якої є виконання контрольних нормативів, але й усвідомлення здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності. Таке усвідомлення можна досягти лише через вплив викладача на свідомість студента та спонукання його до саморозвитку.

Існують різні підходи до вирішення питань, пов'язаних із пріоритетними напрямками в розв'язанні проблем самостійної роботи з фізичного виховання студентів. Упроваджувати самостійні заняття в

побут студентської молоді можна лише тоді, коли вона набуває спеціальних знань, умінь та навичок.

При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному занятті та за допомогою спеціальних психолого-педагогічних впливів. Самостійна робота на заняттях починається там, де завдання викладача вимагає активної розумової діяльності, ініціативи й застосування раніш одержаних знань на практиці. Виконуючи її, студенти проявляють свої зусилля і виражають в тій чи іншій формі результати своїх розумових або фізичних (або тих і других разом). Ідею впровадження самостійних форм навчання в фізичному вихованні вивчали багато вчених, але і донині залишаються проблеми у впровадженні практичних форм у позанавчальному процесі студентів.

Радикально змінити ситуацію зі станом здоров'я студентської молоді за рахунок наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Водночас органи влади розвинутих країн світу надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем. Наявна в Україні система фізичного виховання у вищому навчальному закладі перебуває у кризовому стані і не може задовольнити мінімальні вимоги щодо рухової активності студентської молоді. Це зумовлено деякими об'єктивними й суб'єктивними факторами розвитку наявної системи фізичного виховання і спорту. Та кількість годин, яка припадає на дисципліну «фізичне виховання», недостатня для повноцінного впливу на стан фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді.

Можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості критично низький. Причиною такого стану є малорухливий спосіб життя. Проводячи анонімне анкетування серед студентів I–IV курсів навчання, було виявлено, що пасивний відпочинок явно домінує над активним. 36,04% студентів надають перевагу сну перед заняттями у читальному залі, перегляду періодичних видань, виконанням фізичних вправ тощо. Під час бесід з'ясувалося, що студенти не володіють простими правилами та принципами виконання фізичних вправ та самоконтролю, а в багатьох випадках не знають із чого почати. Тому головна мета викладачів з фізичного виховання вищих навчальних закладів полягає у формуванні елементарних умінь та навичок

самовиховання в позанавчальний час, використовуючи засоби і форми, які доступні в побуті.

Успіх формування умінь і навичок самостійної роботи, ступінь самостійності студента в навчанні великою мірою визначаються й такими чинниками як особливість уваги, сприймання, пам'яті, мислення, вольові якості, емоційність, а головне – умови навчання й виховання та ставлення студентів до них.

Правильне розв'язання порушених питань психолого-педагогічного аналізу самостійної навчальної роботи студентів має не тільки значення для теорії, а й для активізації й залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами і спортом для всіх, сприяє раціональнішому використанню вільного часу, поліпшенню життєдіяльності, а в остаточному підсумку збереженню і зміцненню здоров'я.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення шляхів активізації самостійних форм занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах у позанавчальний час.

УДК 378.147:004.75

А.В. Попова, керівн. навч. відділу (*ХДУХТ, Харків*)

E-LEARNING ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЕЛЕМЕНТ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Розробки в області Інтернет та мультимедійних технологій – це основа, яка робить можливим розвиток електронного навчання, де інформаційне наповнення, технології та обслуговування вважаються трьома ключовими секторами e-Learning індустрії. Сучасні системи навчання з одного боку повинні надавати академічні знання, які дозволяли б бачити загальну картину, а не вибірку її фрагментів. З іншого боку, навчальна система повинна забезпечувати прикладними знаннями, щоб допомогти студенту вирішувати будь яке практичне питання. Існує велика кількість організацій з розробки стандартів у сфері e-Learning. Одним з найбільш поширених на сьогоднішній день стандартів у сфері e-Learning є SCORM, який дозволяє забезпечувати використання дистанційних курсів, розроблених різними виробниками.

Система електронного навчання e-Learning – це широкий набір додатків і процесів, які забезпечують: навчання, побудоване на використанні web-технологій з використанням персонального