

- 5.Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи (Шкільний світ). 2006. № 20. С. 12–15. 7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 296 с.
- 6.Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы: учеб. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с.
- 7.Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст]. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 81–82.
- 8.Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО. Молода спортивно наука України. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 283 – 286.

#### References

- 1.Verblyudov I. Comparative Study of Aerobic Exercise Exercise Activity in Individual Training Programs of Students of Pedagogical University. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. Т. 2. P. 321 – 323.
- 2.Bal L.V. A new direction in children's preventive programs is the children's movement in defense of health. School of Health. 1998. No. 1. P. 17–22.
- 3.Balsevich V.K. Korunets A.I., Markov Yu.N. Sportization of a comprehensive school as a new vector of interaction between Olympic mass and youth sports. Youth - Science - Olympism: Mater. Int. forum. Moscow: 1998. P. 46–48.
- 4.Vilchkovsky ES, Kurok OI Theory and methodology of physical education of preschool children: textbook. tool. Sums: University Book Book, 2008. 428 p.
- 5.Vashchenko O. Health-saving technologies in secondary schools. Headmaster (School World). 2006. № 20. S. 12–15. 7. Volkov LV Theory and methodology of children's and youth sports. Kyiv: Olympic Literature, 2002. 296 p.
- 6.Davydov V. Yu., Shamardin A.I., Krasnova G.O. New fitness systems: textbook. benefits Volgograd: VGAFK, 2005.287 p.
- 7.Duditska S., Zendyk O. Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education [Text]. Theory and Method of Phys. education and sports. 2002. № 2–3. Pp. 81–82.
- 8.Dolynnyi Y. Methodical features of the use of psychoregulation and non-traditional methods of respiratory gymnastics in the process of physical education classes in QMS. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. Т. 2. P. 283 - 286.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).98  
УДК 37.016.796.011.61

**Філатова З.І.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**Євтушок М.В.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**Антоневич Б.Р.**  
**ст. викладч**

**Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, Україна**

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

*В роботі означено сучасні підходи до підвищення рухової активності студентської молоді шляхом впровадження спеціальних вправ для виконання в домашніх умовах. Систематичне їх впровадження в життя сприятиме засвоєнню навички плавати в умовах басейну. Розкривається оздоровча роль плавання та вплив водного середовища на організм людини загалом.*

**Ключові слова.** Студенти, фізичне виховання, домашні умови, дихальні вправи, водне середовище (ванна кімната).

**Філатова З.И., Евтушок М.В., Антонец Б.Р. Современные подходы к повышению двигательной активности студентов средствами обучения плавания.** В работе предложены современные подходы для повышения двигательной активности студентов путем внедрения выполнения специальных упражнений дома. Систематическое их выполнение облегчит обучение студентов плаванию в условиях бассейна. Раскрывается оздоровительная роль плавання.

**Ключевые слова.** Студенты, физическое воспитание, домашние условия, дыхательные упражнения, водная среда.

**Filatova Zoya, Yevtushok Maryna, Antonevich Bogdan. Modern approaches to increasing students' motor activity by means of swimming teaching.**

*The suggested paper states the methodology of the implementation of specific breathing exercises at home (in the bathroom), the performance of which will contribute to the swimming skills acquisition in the pool. The recreational role of swimming as well as the impact of the aquatic environment on the human body in general is exposed.*

*The suggested program develops the methodology of the performance of specific breathing exercises in the domestic setting, the performance of which will contribute to the improvement of overall physical efficiency and health promotion in general. It is recommended to perform systematic strengthening activities, which are aimed at health improving and development of physical*

and personal strong-willed qualities, alongside with specific breathing exercises.

The intense muscle activity while learning swimming demands reinforced breathing. The performance of such "breathing exercises" increases the volume of a taken breath, contributes to the pulmonary ventilation, strengthens vital capacity of the lungs, and increases the level of oxygen consumption. The performance of movements in water requires deep breathing, in the process of which the remotest segments of lungs take part, therefore, excluding the congestion effects in them.

It is important to mention that for many diseases, an adequately chosen amount of physical exertion in water can slow down some pathological processes, which, in turn, will contribute to a faster rehabilitation of the human body functions. Under the influence of physical activities in water the physiological processes are activated, the body shape is improved, the functioning of all organs and systems is becoming better, the level of working efficiency is increased, and the overall health is promoted.

**Key words.** Students, physical training, domestic (home) setting, breathing exercises, aquatic environment.

**Мета роботи.** Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику впровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання шляхом впровадження вправ загальнозміцнювального характеру та спеціальних дихальних вправ в домашніх умовах (ванна кімната). За наявності широкого арсеналу запропонованих теоретичних знань та практичних вправ впроваджена методика має сприяти оздоровленню студентської молоді, що є гостро необхідним в дійсних умовах навчання.

**Вступ.** В умовах сьогодення, головною умовою зміцнення здоров'я людини є здоровий спосіб життя, складовою частиною якого визначена регулярна фізична активність[11]. Вважаючи на важливість фізичного вдосконалення студентів виникла необхідність уточнення та розширення змісту, форм та методів сучасних шляхів і підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання, а також знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самовиховання, потрібні для становлення рухово-досконалої особистості – людини [2].

Навчання плавання – один із розділів програми фізичного виховання для студентів ЗВО – є навчальною дисципліною і найважливішим базовим компонентом формування цілісної гармонійної особистості студента, що передбачає забезпечення необхідного рівня розвитку соціально-біологічних аспектів життєдіяльності та створення передумови для різноманітних виявів творчої активності студентів[4]. Будучи обов'язковим розділом навчальної програми, навчання плавання покликане сприяти гармонізації тілесно-духовної єдності студентів, забезпечувати в освітньому процесі формування у студентів таких загальнолюдських цінностей як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, сприяти покращенню рівня фізичного стану та формуванню гармонійної особистості[1].

В ході теоретичного курсу студентам надано інформацію щодо цілющого впливу водного середовища на організм людини. Доведено доцільність виконання фізичних вправ загалом та спеціальних дихальних вправ у водному середовищі. Означено можливості самостійного опанування плавальних рухів та елементарних умінь в домашніх умовах (ванна кімната).

Так, заняття плаванням та виконання рухів у воді стимулюють діяльність кровотворних органів, що підвищує кількість лейкоцитів у крові, зменшує застійні явища у внутрішніх органах. Ритмічне чергування напруги та розслаблення м'язів під час виконання вправ у воді, активні рухи суглобів покращують венозну гемодинаміку, що сприяє покращенню тканинного обміну. Гідростатичний тиск води сприяє компресії периферійних кровоносних судин, що покращує їх еластичність.

Інтенсивна м'язова робота при навчанні плавання вимагає посиленого дихання. Виконання такої «дихальної гімнастики» збільшує обсяг вдиху, сприяє легеневої вентиляції, покращує життєву ємність легень, збільшує споживання кисню кров'ю. Виконання рухів у воді потребує глибокого дихання, у його процесі беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, що унеможлиблює застійні явища в них[10].

Важливо, що при багатьох захворюваннях адекватно дозовані фізичні навантаження у воді уповільнюють перебіг патологічних процесів, що сприяє швидшому відновленню функцій організму. Під впливом фізичних навантажень у воді активізуються фізіологічні процеси, покращується тілобудова, поліпшується діяльність усіх органів та систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я .

Придбання життєвонеобхідної навички плавати для студентів є першочерговим, бо оздоровча функція плавання полягає в тому, що фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини, тому виконання вправ у воді вимагає глибокого, ритмічного дихання, що є цілющим для людини[6].

Оздоровчу роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних навантажень, неможливо переоцінити. Вона полягає й у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища. Саме плавання є унікальним засобом корекції та тренування серцево-судинної та дихальної систем організму людини.

Під впливом низьких температур води поліпшуються функції підшкірних судин, які вміщують до одного літра крові в дорослої людини. Тому загартовування засобами водного середовища відіграє значну роль в оздоровленні організму.

Засоби навчання плавання містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи що виконуються в умовах басейну. Одночасно виконання дихальних вправ можливе в домашніх умовах (ванна кімната).

При постійному навантаженні під час виконання спеціальної дихальної гімнастики поступово розвивається та збільшується грудна клітина; зміцнюються та збільшуються в об'ємі легені, що є дієвим засобом профілактики легневих захворювань.

Вправи комплексу (виконуються у ванній кімнаті) рекомендовано для самостійного виконання в домашніх умовах. Послідовність вправ указує можливі шляхи та конкретні засоби усунення негативного досвіду «знайомства» із водним середовищем та перших самостійних кроків практичного дихання та опанування елементарних плавальних рухів у водному середовищі[7].

Тривалість одного і ряду послідовних занять – до отримання задоволення від вдало виконаних вправ.

При виконанні кожної наступної вправи студент опановує нові відчуття, закріплює, згадуючи, досвід уже засвоєних. Головною умовою є те, що тільки після засвоєння попередньої вправи можна переходити до виконання наступної (вправи комплексу студентам надано в системі дистанційного навчання Moodle (moodle.npu.edu.ua ). Запропоновано *Тест суб'єктивної оцінки прийняття водного середовища*:

- Я можу як завгодно довго поливати водою голову і обличчя стоячи під душем.
- Бризки води мене не дратують.
- Після занурення у воду мені не потрібно щоразу протирати обличчя та очі руками.
- Я можу допомагаючи собі руками, ходити і бігати у воді, отримуючи від того задоволення (за наявності басейну).
- Я можу ненадовго занурювати від воду голову (ванна).
- Спираючись руками на бортик ванни, я можу витягнутись на поверхні води.
- Я можу вдихати ротом повітря над поверхнею води і видихати під водою (фіксування кількості вдихів-видихів).

**Методи дослідження.** З метою створення сучасних підходів та позитивного налаштування на рухову активність студентів в домашніх умовах застосовано методи, а саме:

- поглиблення теоретичних знань щодо виконання фізичних навантажень в домашніх умовах (надано в системі дистанційного навчання Moodle);
- отримання теоретичних знань та практичних умінь щодо самоконтролю в ході виконання вправ;
- набуття практичних умінь при самостійному виконанні дихальних та фізичних вправ (надано в системі дистанційного навчання Moodle);
- сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності;
- суб'єктивна оцінка рівня функціонального стану організму;
- суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості;
- суб'єктивна оцінка психоемоційного стану;
- особистісне осмислення доцільності виконання вправ;
- формування потреби рухової активності.

Студентам рекомендовано виконання всіх, без винятку, вправ під постійним контролем зміни ЧСС (не повинний перевищувати 100-110 ударів за хвилину)[5].

Отримання нових теоретичних знань щодо здорового способу життя, значущості виконання дихальних вправ та умінь плавати; вдале виконання дихальних вправ у водному середовищі, перші вдалі практичні плавальні навички; знання щодо самоконтролю та суб'єктивної оцінки особистісних досягнень сприятимуть залученню студентів до регулярного виконання фізичних вправ, здорового способу життя[3].

**Результати дослідження.** В ході дослідження підходів до підвищення рухової активності студентам запропоновано: теоретичний курс; комплекси дихальних та спеціально-підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком; спеціальні вправи для виконання в умовах ванної кімнати (надано в системі дистанційного навчання Moodle).

Спостереження даних «Щоденника студента» дало можливість осмислення студентами позитивної динаміки змін у стані фізичної підготовленості, функціональному та психоемоційному станах, оцінити зміни у самопочутті завдяки виконанню спеціальних дихальних вправ. Можливість спостереження змін позитивно вмотивувало їх до впровадження в повсякденне життя дихальних та фізичних вправ.

Помірні плавальні навантаження цілком впливають на нервову систему, знімають стреси та покращують сон, підвищують життєву працездатність[8].

Навчитися плавати дорослій людині – це подарувати собі нове життя.

Варто відзначити, що загалом в студентів майже не виникало сумнівів у доцільності виконання фізичних вправ в домашніх умовах – 82% опитаних; висловили сумніви щодо необхідності таких занять – 18%; побоювались негативних висловів членів сім'ї (переважно студенти сільської місцевості) – 58%; наголошували на браку часу – 15%; означили відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення систематичної фізичної активності – 43% всіх опитаних студентів. В той же час виказали бажання бути здоровими – 100% студентів.

Уведена комплексна методика сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів у комплексі аспектів педагогічного спрямування довела свою ефективність і правильність обраної структури впровадження (рисунк 1).



Рис.1. Структура сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів .

**Висновки.** Результатом впровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів стало залучення студентської молоді до виконання дихальних та фізичних вправ, свідоме переосмислення ними життєвих пріоритетів – 92% респондентів означили позитивне ставлення та розуміння доцільності виконання фізичних вправ загалом, необхідності уміти плавати, означили потребу в щоденній руховій активності. Реалізація сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО можлива виключно з огляду на принципи ретельного підбору засобів та методів. Залученню та успішному формуванню потреби рухової активності сприяло формування позитивної вмотивованості до занять через простеження студентами покращення рівня фізичної підготовленості, коригування функціонального та психоемоційного стану організму. Зміна цільової направленості рухової активності, значення якої – зміцнення здоров'я студентів, їх фізичного розвитку з огляду на рівень функціональних можливостей організму, фізичну підготовленість студентів та їх психоемоційний стан, сприяє створенню позитивної мотивації до рухової активності та оволодіння в подальшому навичкою плавати, що призведе до зменшення захворюваності серед студентів, буде сприяти заохоченню до занять фізичними вправами та здоровому способу життя.

#### Література

1. Блавт О. З. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу) / О. З. Блавт, Л. П. Цювх // Спортивна наука України, 2009. – № 2. – С. 42–54.
2. Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Д. Дубогай, М. В. Євтушок. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 36–40.
3. Касіч Н. П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч. // «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії». – 2018. – №3. – С. 48–52.
4. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №15 – С. 44–51.
5. Філатова З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Філатова З. І. – Луцьк, 2015. – 23 с.
6. Філатова З. І. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню / З. І. Філатова, Л. М. Щербак, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ) 2005. – №6 – С. 56–61.
7. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів ВНЗ / З. І. Філатова // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56)15. – С. 370–373.
8. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.
9. Edman K. A. Contractile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 96–114.
10. Fox E. L. Intensity and distance of interval training programs aerobic power / E. L. Fox, R. L. Bartels, C. E. Billings // Physiol. – 1997. – V.38. – P.481–484.
11. Liliana Mihailescu, Nicolae Mihailescu. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes // Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport. – University of Pitești. – 2009. – V.23. – N.2. – P.1-5

#### References

1. Blavt, O. Z., & Tsoykh, L. P. (2009). Plavannia yak zasib rehabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu) [Abstract]. Sportyvna Nauka Ukrainy, 2, 42-54.
2. Dubohai, O. D., & Yevtushok, M. V. (2008). Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiinoi diialnosti v systemi zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii [Abstract]. Fizychnye Vykhovannia, Sport I Kultura Zdorovia U Suchasnomu Suspilstvi, 1, 36-40.
3. Kasich, N. P. (2018). Pedagogichni umovy vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti [Abstract]. "Molodyi Vchennyi" Chernivetskoho Natsionalnoho Universytetu Imeni Yurii Fedkovycha "Aktualni Pytannia Fizychnoi Kultury, Sportu, Erhoterapii", 3, 48-52.
4. Sirenko, R. R. (2005). Faktory, shcho vplyvaiut na rukhovu aktyvnist ta motyvatsiiu do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Pedagogika, Psykholohiia Ta Medyko-biologichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia I Sportu, 15, 44-51.
5. Filatova, Z. I. (2015). Dyferentsiuvannia navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup. Lutsk, Ukraine: Skhidnoevropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky.
6. Filatova, Z. I., Yevtushok, M. V., & Shcherbak, L. M. (2005). Metodyka otsinky proiavu krytychnykh sytuatsii ta stupeniui sprymannia studentamy spetsialnykh medychnykh hrup pry pochatkovomu navchanni plavanniui. Pedagogika, Psykholohiia Ta Medyko-biologichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia I Sportu, 6, 56-61.
7. Filatova, Z. I. (2015). Osoblyvosti skladannia dyferentsiiovanykh program z navchannia plavannia studentiv VNZ. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M.P.Dragomanova. Serii № 15, 3K(1), 370-373.
8. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.



9. Edman K. A. Contractile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 96–114.
10. Fox E. L. Intensity and distance of interval training programs aerobic power / E. L. Fox, R. L. Bartels, C. E. Billings // Physiol. – 1997. – V.38. – P.481–484.
11. Liliانا Mihailescu, Nicolae Mihailescu. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes // Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport. – University of Pitești. – 2009. – V.23. – N.2. – P.1-5

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).99  
УДК 378.091.322:796

Фабрика Я. М.,  
викладач  
Арапов О. В.,  
викладач

Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ

У сучасних умовах здійснюються активні пошуки шляхів удосконалення педагогічних технологій підготовки студентів, зорієнтованих на формування широкої професійної компетентності, розвиток творчих і потенційних можливостей, забезпечення ефективних умов для самоосвіти та самовиховання студента. Згідно із завданням дослідження, ми вважали за необхідне виявити організаційно-педагогічні умови, створення яких дозволить успішно оптимізувати фізичний розвиток студентської молоді у позааудиторній роботі.

Позааудиторна робота студентів – це процес, в якому домінує елемент самореалізації. Позааудиторна робота із студентами у ВНЗ має ряд суттєвих переваг у порівнянні із аудиторними, зокрема: не обмежена строго в часі, виключає авторитарне керівництво викладачів, студенти об'єднуються за інтересами, позитивно впливає на міжособистісні відносини учасників, сприяє їх самореалізації, направлена на розширення і поглиблення професійних знань, організацію творчої діяльності. Результат позааудиторної роботи залежить від правильної її організації, яка має вирішальне значення для розвитку самостійності, креативності, конкурентоздатності та інших основоположних рис особистості спеціаліста з вищою освітою. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від учбових занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровительно-спортивних таборах, під час учбових практик, табірних зборів, в студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активній участі профспілкової організації вузу.

**Ключові слова:** позааудиторна діяльність, позааудиторна робота, позааудиторна спортивно-масова робота, фізична культура, студентська молодь, особистість.

**Фабрика Яна Михайловна, Арапов Олег Витальевич. Организационно-педагогические условия формирования физического развития студенческой молодежи в внеаудиторной работы.** В современных условиях осуществляются поиски путей совершенствования педагогических технологий подготовки студентов, ориентированных на формирование широкой профессиональной компетентности, развитие творческих и потенциальных возможностей, обеспечения эффективных условий для самообразования и самовоспитания студента. Согласно задачам исследования, мы считали необходимым выявить организационно-педагогические условия, создание которых позволит успешно оптимизировать физическое развитие студенческой молодежи в внеаудиторной работе.

Внеаудиторная работа студентов - это процесс, в котором доминирует элемент самореализации. Внеаудиторная работа со студентами в вузах имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с аудиторными, в частности: не ограничена строго во времени, исключает авторитарное руководство преподавателей, студенты объединяются по интересам, положительно влияет на межличностные отношения участников, способствует их самореализации, направленная на расширение и углубление профессиональных знаний, организацию творческой деятельности. Результат внеаудиторной работы зависит от правильной ее организации, имеющей решающее значение для развития самостоятельности, креативности, конкурентоспособности и других основополагающих черт личности специалиста с высшим образованием. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодетельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

**Ключевые слова:** внеаудиторная деятельность, внеаудиторная работа, внеаудиторная спортивно-массовая работа, физическая культура, студенты, личность.