

2. Полынкин В.С. Влияние дозированных физических нагрузок на развитие мышечной работоспособности. – М.: ВОС, 1983. – С. 49-52.
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – 504 с.

ГОГОЛЄВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ВОРОБІЙОВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

БУРЦЕВА О. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

**СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ ФОРМУВАННЯ
ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

Сучасне положення стану свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я молодих дівчат, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молододі дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження і продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності і професійної діяльності. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук необхідних оздоровчих заходів, нових форм зміцнення здоров'я та здійснення психопрофілактичних методів у процесі навчання і виховання, впровадження технологій щодо зміцнення та збереження здоров'я у навчально-виховний процес [1].

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я та фізична підготовленість учнівської і студентської молоді.

Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжна-

родним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту; залишковий принцип її фінансування. Отже виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання молоді відповідно до соціальних і економічних змін, що відбуваються в Україні на основі Конституції.

Як свідчать дані медичного огляду студентів перших курсів університету, близько третини з них мають відхилення у фізичному розвитку та здоров'ї. Тому, не зважаючи на те, що у навчальних закладах, зокрема в університетах питанню фізичної культури та спорту завжди приділялася і приділяється значна увага, пере нами також стоїть завдання подальшого поліпшення системи фізичного виховання студентської молоді.

Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді в університеті є формування у неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

З метою підвищення якості проведення занять з фізичного виховання і спортивного тренування необхідно забезпечити:

- розробку і використання навчальних і тренувальних програм з фізичного виховання;
- проведення семінарів та науково-методичних конференцій з питань фізкультурно-масової, оздоровчої та спортивної роботи з запрошенням представників інших навчальних закладів;
- розробку перспективного плану розвитку фізкультурно-масової і оздоровчої роботи в університеті;
- розробку нормативів фізичної підготовки студентів, контрольних та залікових нормативів.

Головними критеріями ефективності фізичного виховання випускників університету є:

- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- зміцнення здоров'я сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактики захворюванню, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду життя;

- участь у реалізації міжнародних фізкультурно-оздоровчих програм;

- укладання угод про співробітництво у сфері фізичного виховання і спорту з навчальними закладами інших країн.

До основних засобів фізичного виховання і зміцнення здоров'я належать:

- теоретичні відомості, заняття гімнастикою, заняття з легкої атлетики, рухливі ігри, спортивні ігри, кросова підготовка.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості й навчальних закладах є досить актуальною проблемою, що має великий практичний інтерес. У зв'язку з цим перед фізичною культурою, як основою забезпечення зміцнення здоров'я молоді висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних технологій організації системи фізичного виховання, програми фізкультурно-оздоровчої роботи, що забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

Список використаної літератури:

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Теория и практика физического воспитания. – 2004. – № 2. – С. 37-42.

КАЛІБЕРДА О. Г.

Міжнародний гуманітарний університет,
завідувач кафедри фізичного виховання

ПРО ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Питання формування здорового способу життя дітей, школярів та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту завжди знаходились у центрі уваги керівників Національного університету «Одеська юридична академія» та Міжнародного гуманітарного університету на чолі з Президентом НУ «ОЮА» та МГУ, народним депутатом