

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовки дівчат-підлітків.

### *Література:*

1. Антипов Ю.С. Фітнес, як ефективний засіб оздоровлення студентів // С. Антипов, Л.Д. Туник // IV міжн.науково-практ. конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Київ-Вінниця, ДОВ, Вінниця, 2001 – С. 6.-9.
2. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури рекреаційного туризму: Навч. посібник. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Котова, В.І. Поляковський – Луцьк: Вежа, 2000, – 248с.

## ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Ірина Грибовська, Лідія Щур**

*Львівський державний університет фізичної культури*

В Указі Президента України від 21.07.2008 №640/ 2008 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні», визначено умови для подальшого розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення. Окрім того, з метою координації міжгалузевих заходів щодо впровадження здорового способу життя 16 липня 2008 року видано розпорядження Кабінету Міністрів України №953-р «Про утворення міжвідомчої групи з підготовки проекту загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки». Разом з тим, для вирішення окремих пріоритетних завдань щодо впровадження здорового способу життя, Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту запропоновано для розгляду відповідний План першочергових заходів, який схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 №732-р. Дана програма передбачає створення умов

для регулярної організованої рухової активності більшості населення України.

Адже, викликає тривогу та занепокоєння зростання захворювань в нашій державі, у тому числі і серед студентської молоді (О.Д. Дубогай, 1999; В.Г. Личко, Т.М. Слободянюк, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2008 та ін.). Збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (В.І. Завацький, 1999; І.В. Сидорко, В.Н. Тихонова, Г.С. Чеснокова, 2002; И. Дружина, Ю. Котляр, 2002; О.М. Мартинів, 2005 та ін.). Поява нових хвороб їх омолодження спонукає до активізації виховання здорового способу життя у молодого покоління.

За даними фахівців (С.М. Канішевський, 1999; Б.М. Шиян, 1998; В.В. Романенко, 2003 та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Вони нехтують застосуванням фізичних вправ, як одним із ефективних засобів оздоровлення.

Доведено, що однією із причин відхилень у стані здоров'я населення є недостатня рухова активність (В.С. Язловецький, 1991; Р.З. Поташников, 1997; Б.М. Шиян, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2008 та ін.).

Окрім того, дослідники відзначають, що студентська молоддь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003 та ін.). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Разом з тим, у проведених дослідженнях не отримали належного висвітлення значення, повне системне уявлення, реальні прогностичні моделі і технологія впливу системи фізичного виховання, яке здійснюється у вищих навчальних закладах на формування здорового способу життя.

В зв'язку із вище викладеним, оптимальна побудова процесу формування здорового способу життя в умовах сьогодення є одним із перспективних напрямків підвищення ефективної діяльності майбутніх фахівців творчих (мистецьких) спеціальностей. Отже, важливим є визначення професійних вимог саме студентів – художників різного спрямування.

### *Література:*

Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ГІМН, 1999. – 270с.

Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглеваний, В.Н.Максимова и др. [под ред В.А.Масленникова, В.С.Матяжова]. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.

## ОЦІНКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ I–IV КУРСІВ

**Юрій Боровик**

*Львівський державний інститут новітніх технологій та управління ім. В. Чорновола*

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” зазначається, що фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізична підготовка — педагогічний процес, спрямований на виховання таких фізичних здібностей, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість, витривалість.

**Швидкість (пруdkість)** — здібність виконувати рухові дії в обмежений термін часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми вияву швидкісних здібностей. Елементарні форми визначаються часом простих і складних рухових реакцій, частотою рухів. Вони в основному зумовлені генетично і мало піддаються тренуванню. Комплексні форми рухових реакцій піддаються тренуванню і є резервом в розвитку елементарних форм швидкості.

**Сила** — здатність людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

**Гнучкість** — здібність виконувати рухи з великою амплітудою, яка залежить від еластичності м'язів і зв'язок, а також від уміння одночасно розслабляти певні групи м'язів. Розрізняють активну