

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Луцьова Я. А., студ., Берест О. О., викл.
Сумський державний університет
Crack.sumy@gmail.com

Міцне здоров'я і висока здатність адаптації до дії факторів навколишнього середовища є одними з найбільш важливих умов формування особистісних якостей людини.

В Україні останнім часом проблеми збереження і розвитку фізичного та морального здоров'я громадян набули особливої актуальності. Особливу тривогу викликає стан здоров'я молоді, від якого залежить доля майбутнього держави. 80–90 % студентів вищих навчальних закладів мають патологічні відхилення в стані здоров'я.

Така ситуація зумовлена рядом об'єктивних факторів, до числа яких належать складні соціально-економічні умови переходу до ринкової економіки, вкрай загострена проблема якості екологічного середовища в країні, недоліки організації освітньо-виховного процесу.

Здоровий спосіб життя, з точки зору екології людини, слід розуміти як такий, що максимально відповідає завданням збереження й зміцнення її фізичного, духовного та соціального здоров'я, стану природного оточення.

Результати проведеного нами опитування студентів Сумського державного університету засвідчили, що більшість з них мають низький рівень сформованості поняття здорового способу життя (лише 11 % студентів дотримуються правил ЗСЖ). Серед чинників, які заважають їм вести здоровий спосіб життя, вказують небажання, брак часу, складні соціально-побутові умови, лінощі. Велика кількість студентів вважає, що їм взагалі немає потреби у ЗСЖ.

Серед головних життєвих цінностей лише 38 % опитаних найважливішим для себе назвали здоров'я, 46 % віднесли його

до несуттєвих факторів свого життя, а 16 % взагалі вважають це найменш значущим чинником.

В таких умовах надзвичайно актуальним постає завдання формування у студентів здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання. Доцільна методична розробка таких занять сприяє усвідомленню студентами важливості додержання оптимального режиму рухової активності для ефективного процесу зміцнення і розвитку організму і запобіганню шкідливим звичкам.

Важливими є розробка спеціальних комплексів фізичних вправ та індивідуальних режимів рухової активності відповідно до рівня попередньої фізичної підготовленості студентів, стану їх здоров'я, необхідності попередження і подолання шкідливих звичок. Рекомендованим є диференціальний підхід під час кожного заняття.

Необхідно проводити постійний контроль за рівнем фізичного розвитку студентів, аналізувати їх антропометричні характеристики, що дозволить викладачам скорегувати рівень фізичних навантажень під час занять з фізичного виховання, здійснити індивідуальний підхід до кожного студента.

Стійкий інтерес у молоді викликає проведення спортивно-масових заходів, змагань, конкурсів, участь у яких дає змогу студентам об'єктивно оцінити власні можливості та підвищити самооцінку, поставити перед собою завдання по самовдосконаленню, що дозволить збільшити мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Усвідомлення молодими людьми особистісної значущості ведення здорового способу життя підвищує зацікавленість у заняттях з фізичного виховання, що великою мірою збільшує їх ефективність. В свою чергу, доцільна методична розробка занять з фізичного виховання та розгорнуте проведення спортивно-масових заходів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, заохочуючи їх до активних дій по самовдосконаленню.