

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гордієнко А., студ., Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

artur.gordienko@gmail.com

Останніми роками проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що у теперішній час більше 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні здоров'я [1]. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба для студентів, що визначає їх здатність до майбутньої професійної діяльності і забезпечує гармонійний розвиток особистості, та є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу. Залучення студентів до здорового способу життя потрібно починати із формування у них належної мотивації. Турбота про здоров'я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, які формують спосіб життя, де ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити студента охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє усвідомлена мотивація. За даними проведених досліджень [2], у студентів витрата енергії становить 2550–2800 ккал/добу, але повинна складати 3000–3800 ккал/добу, такий дефіцит можливо ліквідувати лише підвищенням рухової активності. Потрібно правильно використовувати основні складові здорового способу життя, тобто виконувати вимоги санітарії, гігієни, загартовування, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися культури спілкування та сексуальної поведінки. Таким чином, основою мотивації студентської молоді до здорового способу життя виступає перш за все особиста культура здоров'я, формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації. Також необхідно виховувати у студентів інтерес до занять фізичними вправами, спрямовувати щоб вони кожен день самостійно займалися фізичними вправами, залучати засоби масової інформації щодо

пропаганди здорового способу життя та розроблювати інформаційно-освітні програми, що орієнтовані на формування життєвих навичок рухової активності, які ведуть до збереження та зміцнення здоров'я. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить позитивний вплив на весь організм, але для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми рухової активності, як ранкова гімнастика, прогулянки, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги тощо. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним для здорового способу життя студентів, тому що у процесі бігу підвищуються їх функціональні можливості, позитивно впливає на систему кровообігу і вироблення імунітету, та є ефективним засобом нормалізації маси тіла. З метою оптимального формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації, як своєчасно виконувати навчальні завдання упродовж всього семестру та дотримуватися режиму розумового та фізичного навантаження. Низький рівень рухової активності не дає реалізувати свої природні здібності та виконати своє соціальне призначення, адже здоров'я більш ніж на 50 % зумовлено способом життя студентської молоді. Нормою рухової активності студентів повинно бути 8–10 годинний обсяг рухової активності на тиждень, таке навантаження запобігає гіподинамії студентської молоді під час навчання у виші.

Отже, формування здорового способу життя студентів передусім залежить від їх мотивації, а для цього їх потрібно спрямувати до систематичної рухової активності, особливо у процесі навчальної діяльності.

Література:

1. Коновалов В. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання / В. В. Коновалов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3 (36). – С. 16–19.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя студентської молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. – № 146. – С. 42 – 46.