

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

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коломієць К. О., студ., Возний А. П., к.філ.н., доц.
Сумський державний університет, Медичний інститут
karina.kolomiets.2016@mail.ru

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба - повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя».
Гіппократ

Сучасному студенту для успішного оволодіння навчальним процесом необхідно мати достатньо високий рівень фізичного і духовного здоров'я. Набування широкого світогляду і турботливе ставлення до власного здоров'я – важливі складові здорового образу життя, які є визначаючими в питанні кар'єрного росту і життєвих успіхів молодої людини.

Формування здорового способу життя серед студентської молоді – складний процес. Ця тема – одна з найактуальніших тем сьогодення, адже проблема стану фізичного та психічного здоров'я молоді набуває усе більшої гостроти в умовах погіршення екологічної ситуації, високими показниками захворюваності молоді, низької якості медичного обслуговування, морально-духовної кризи.

Нажаль, звичним явищем стало недбале ставлення до власного здоров'я, надшвидке поширення серед молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних речовин, збільшення захворювань, що передаються статевим шляхом.

Згідно з сучасними дослідженнями, серед кількості студентів до моменту набуття загальної вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% – мають функціональні відхилення, 40-60% – хронічні захворювання. Третя частина випускників мають обмеження у виборі професії. Сумна статистика, та й прогнози неліпші. За

висновками фахівців середньостатистичний молодий чоловік, який веде малорухливий спосіб життя і не раціонально харчується, у недалекому майбутньому виглядатиме приблизно так: зігнута спина, поганий зір, раннє облісіння, широкі стегна, помітний живіт і слабкі ноги. Панянки теж не вражатимуть красою: досить огрядні, з нерівними спинами, поганим волоссям і зубами. Зберегти здоров'я – означає зберегти красу. Для молодого людини це важливо, адже молодь бажає бути привабливою і це абсолютно природньо.

На стан здоров'я студента впливають:

- Емоції, дискомфорт, спричинений труднощами навчання.
- Складність стосунків у системі «студент – викладач – батьки».
- Інтенсивний негативний вплив середовища.
- Зростання почуття невпевненості, невдоволення собою.
- Основи здорового способу життя студента.
- Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя.
- Раціональний режим праці та відпочинку.
- Викорінювання шкідливих звичок.
- Раціональне харчування.
- Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя – це систематичні заняття фізичними справами і спортом.
- Загартування – не менш потужний оздоровчий засіб.
- Особиста гігієна.

Основна концепція формування здорового образу життя і культури дозвілля – є формування ціннісних орієнтирів студентства, спрямованих на збереження здоров'я.

Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Зміцнення і збереження власного здоров'я – має стати обов'язком для кожної свідомої людини.