

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

ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Заболотный Д. А., студ., Васильев В. В., преп.
Сумский государственный университет
dematagol@mail.ru

Здоровый образ жизни это способ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Образование и воспитание в высших учебных заведениях, стремящееся к формированию здорового образа жизни молодежи является главным компонентом успешной жизни и развития как конкретного индивида, так и нации в целом.

По оценкам специалистов здоровье зависит на 55% от образа жизни, на 20% от генетической предрасположенности и лишь на 10% от здравоохранения. На сегодняшний день неудовлетворительное состояние здоровья молодых людей обусловлено падением уровня общественной морали, значительным социальным расслоением населения, негативным влиянием СМИ.

В современной системе высшего образования создается все больше условий для физического развития студентов – открытое посещение спортзалов, свободный выбор вида спорта, которым студенту нравится заниматься. Однако стоит заметить, что количество молодёжи в частности и студентов в целом, имеющие вредные привычки и не занимающиеся укреплением своего здоровья неумолимо растёт.

Падение общественной морали приводит и к уменьшению знаний о важности ЗОЖ. То, что раньше считалось недопустимым, на сегодняшний день выглядит вполне «нормальным». Именно поэтому многие студенты, ещё будучи школьниками, пристрастились к вредным привычкам, пренебрегая своим здоровьем. Сюда входит и низкий уровень знаний о последствиях, а так же отсутствие должного воспитания со стороны родителей. При данной ситуации сформировать из студента здорового человека, занимающегося

спортом и следящим за своим здоровьем, становится в разы труднее.

Для решения этой проблемы, следует углубиться в психологический аспект.

При формировании ЗОЖ студента следует в первую очередь уделить внимание и провести работу, направленную на психологическое осознание молодым человеком важности укрепления здоровья, отказа от вредных привычек и увеличения физической активности. Поскольку большинство студентов это молодые люди, в возрасте от 18 до 23 лет, метод пропаганды ЗОЖ имеет меньшую эффективность, поскольку человек уже сформировался психологически как личность, и перевоспитание в этом возрасте «с нуля» практически невозможно.

Высшие учебные заведения не могут контролировать всю деятельность студента, направленную на пресечение вредных привычек в частности, поскольку студент является взрослым и правомочным индивидом, а так же насильно заставлять их следить за своим здоровьем. Поэтому наиважнейшей задачей является вывод студентов на тот уровень психологического развития, когда они осознают важность ЗОЖ для себя и будут посещать спортивные секции не только «для зачёта», а в целях укрепления своего здоровья, как высшей социальной ценности.

Литература:

1. Гріневич І. І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми/ І.І. Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.