

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  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Цыпко Ю. О. студ.; Васильев В. В., преп.  
*Сумской государственной университет*  
*julia.tsypko@gmail.com*

**Актуальными** вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными работами своего организма [1].

**Цель-сформировать** у студентов представление о здоровом образе жизни.

**Изложение материала исследования.** Сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны находится в прямой зависимости от показателей здоровья будущего поколения страны. Однако следует отметить, что в настоящее время здоровье многих студентов в нашей стране занимает довольно низкое положение, что отражается в их склонности к агрессии, плохому поведению, различным рискам. В зарубежной и отечественной науке проблеме здоровья в разное время уделяли внимание крупные мыслители, педагоги. Отечественные ученые-медики (Н.М. Амосов, М.М. Буянов, И.И. Брехман), педагоги (В.Г. Алямовская, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев) разработали основы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни детей, продления жизненного потенциала и долголетия [2; 3]. Анализ результатов медицинских осмотров студентов первого курса, подтверждает наличие тенденции к снижению уровня здоровья студенческой молодежи. Так к началу учебного года уже

только 64 % поступивших на первый курс студентов были допущены к занятиям физической культурой в «основную» группу (в предыдущие годы эта цифра превышала 73 %). Следовательно, возникла необходимость специального внимания к здоровьесбережению молодых людей. От того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки особого, здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на протяжении всей жизни.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: культура учебного труда с элементами его научной организации; организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе; организация индивидуального и целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); межличностного общения и поведения в коллективе, самоуправление и самоорганизация.

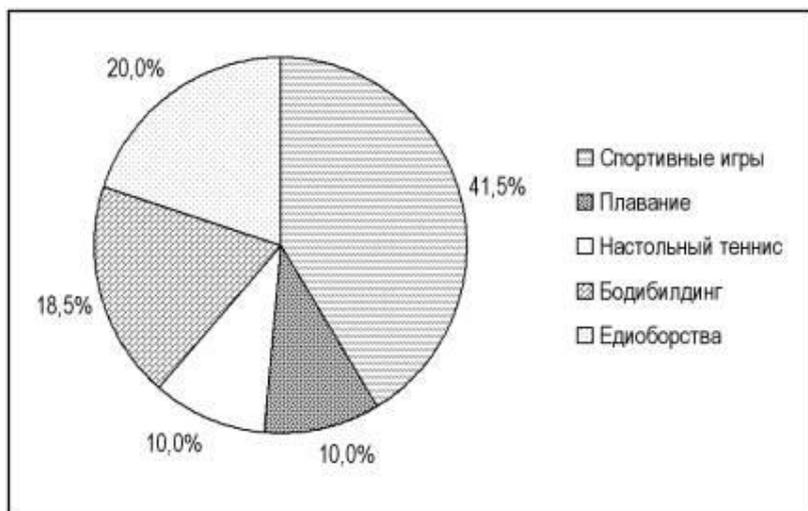


Рис. 1 – Чем хотят заниматься парни на уроках физической культуры

Анализ результатов анкетирования юношей выявил: большинство – 41,5% – хотели бы заниматься спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), единоборствами – 20%, бодибилдингом в тренажёрном зале – 18,5%, плаванием и настольным теннисом – по 10% (рис. 1).

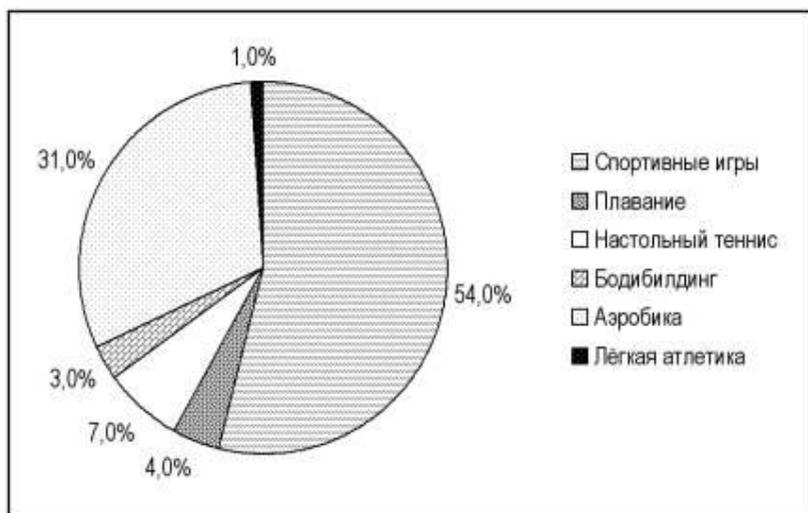


Рис. 2 – Чем хотят заниматься девушки на уроках физической культуры

Мнение девушек, конечно, отлично от юношей. 54% хотели бы заниматься спортивными играми, 31% мечтают заниматься аэробикой, настольным теннисом – 7%, плаванием – 4%, в тренажёрном зале – 3% и 1% – лёгкой атлетикой (рис. 2). Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, не всегда являются сторонниками здорового образа жизни. Поэтому во многих университетах ведется профилактическая работа, направленная на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. В вузах проводятся консультации-тренинги по нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни.

**Вывод.** Исследуя все направления нашего университета можно сделать вывод, что все желания студентов можно выполнить. Нужно лишь правильно привлечь их интерес к здоровому образу жизни. Для этого нужно принять меры:

- Регулярные учебные занятия под руководством квалифицированных преподавателей по дисциплине «Физическая культура».

- Внеурочные формы физического воспитания студентов, особенно в условиях загородных баз, играют важную роль в формировании здорового образа жизни студентов.

- Регулярно проводить спортивные игры, квесты, соревнования.

- Проводить индивидуальные и групповые консультации-тренинги про здоровый образ жизни.

Защита собственного здоровья — это обязательство каждого из нас.

### **Литература**

1. Воронова Е. С. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. С. Воронова – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 215 с.

2. Мережко М. Е. Анализ проблем духовно-нравственного воспитания студентов вузов / М. Е. Мережко // Общество: философия, история, культура. – 2011. – С. 23–26.

3. Фазлеева Е. В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет. // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – С. 12–15.