

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.

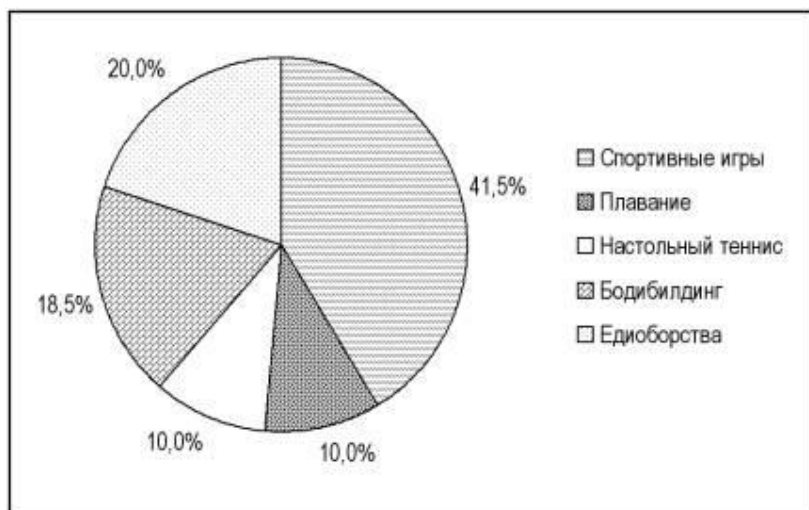


Рис. 1 – Чем хотят заниматься парни на уроках физической культуры

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).

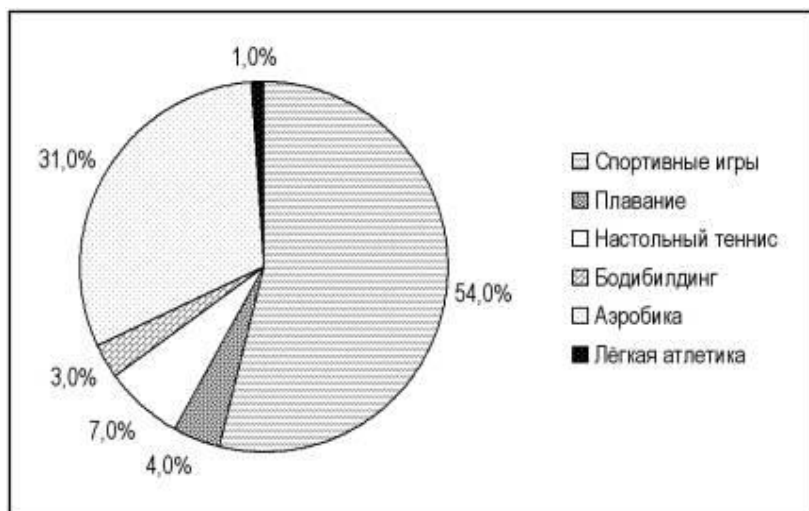


Рис. 2 – Чем хотят заниматься девушки на уроках физической культуры

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.