

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Босько В. М., викл., Васильєв В. Р., студ.
Сумський державний університет
vitaliyvr1999@gmail.com

Вступ. Здоровий спосіб життя сучасної студентської молоді на сьогоднішній день позиціонує себе як ключовий момент в отриманні якісної професійної освіти та стає пріоритетним напрямком освітнього процесу на території не нашої держави, але й світу зокрема.

Мета. Дослідити фундаментальні основи формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Здоров'я сучасної молоді, насамперед, залежить від їхнього способу життя, їхніх звичок. Корисні звички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, тоді як шкідливі перешкоджають розвитку. Погані звички включають ірраціональний щоденний режим, погане харчування, низьку фізичну активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкогольними напоями.

На основі численних наукових досліджень було встановлено, що гармонійний розвиток людини першочергово залежить від здорового способу життя. Фізична культура у вищих навчальних закладах відіграє досить особливу та важливу роль для студентського контингенту, адже вона якісно покращує рівень фізичної підготовки молоді та покращує життєдіяльність організму.

Важливим аспектом формування здорового способу життя студентів є проведення активної «пропаганди» позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, адже даний напрямок може максимально ефективно покращити фізичний стан людини та сформувати у студентів розуміння важливості турботи про власне здоров'я. Позитивний вплив на формування здорового способу життя студентів є «вбудова» в їх лексикон

емоційно-навантажених слів-дублетів, які на підсвідомому рівні будуть програмувати позитивне ставлення до здоров'я: спорт, краса, енергія, активність. Семантичне ядро таких слів створюють позитивну асоціацію з поняттям «здоровий спосіб життя».

Варто зазначити, що студентська молодь відрізняється від інших груп соціуму характерною особливістю, як недостатність втрати енергії. Так, Міхеєва Л. [2, с. 319] зазначає, що повинний існувати баланс рівноваги одержуваної енергії та енергії, що витрачається, тому рухова активність спроможна максимально компенсувати даний недолік їх способу життя. Для того щоб максимально ефективно стимулювати молодь до здорового способу життя необхідно також сформувати правильне розуміння режиму дня та раціонального харчування. Даний вектор здорового способу життя є не менш важливим за фізичну активність, так як порушення хоча б однієї складової призводить численних негативних наслідків не лише для фізичного здоров'я, але й психологічного (психоемоційне навантаження).

Методичні рекомендації щодо формування у студентів здорового способу життя розроблено на державному рівні. Варто відмітити, для вибору правильного напрямку роботи з формування здорового способу життя необхідно, насамперед, здійснювати діагностику ставлення студентів до здорового способу життя.

Обов'язковою умовою формування здорового способу життя є проведення комплексу медичних заходів, які здатні якісно покращити стан здоров'я студента. До таких заходів відносять періодичне обстеження медпрацівниками навчального закладу студентів. Періодичні медичні огляди націлені на діагностику хвороб спричинених нездоровим способом життя та вибору оптимального методу лікування та реабілітації індивіда.

Провідними методами формування здорового способу життя є проведення навчально-виховних бесід, лекцій, диспутів у вищому навчальному закладі. Важливою ланкою в організації

здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів [1, с. 31].

Піднімаючи питання, які пов'язані зі здоров'ям, викладач педагогічно обґрунтовує та допомагає зрозуміти важливість ведення активного здорового способу життя. Найкращими наочними прикладами можуть стати зустрічі з профільними працівниками: соціальними педагогами, медичними працівниками та дільничними інспекторами, які зможуть не лише прищепити навички здорового способу життя, але й на законодавчому рівні проінформують про деякі негативні наслідки нездорового способу життя. Варто відмітити, що лише комплексна допомога спроможна сформувати у студентської молоді позитивне ставлення до здорового способу життя.

Ще одним важливим фактором є впровадження в навчальний процес системи валеологічних знань та умінь, які будуть сприяти у формуванні в студентів культури фізичного виховання.

Висновки. Для покращення якості освіти у вищих навчальних закладах варто проводити політику формування здорового способу життя серед студентської молоді. Ключовими елементами здорового способу життя є режим дня, раціональне харчування та фізична активність. Важливими факторами формування здорового способу життя – це залучення профільних працівників, які наочно продемонструють переваги здорового способу життя.

Література

1. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави Лобань Г. А. та ін. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2015. Т. 15. Вип. 2. С. 30–32.
2. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Освіта Регіону. 2001. № 3. С.318–321.