

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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Баранова К. О., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
t_polischuk@mail.ua

В сучасних умовах успішна діяльність особистості можлива лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді.

В останні роки відчутно погіршується стан здоров'я молоді, в зв'язку з чим постає питання про необхідність формувати у студентів інтересу до здорового життя. Адже найчастіше людина починає турбуватися про своє здоров'я тільки тоді, коли з'являється певна хвороба чи нездужання. Звернувши увагу на сучасний спосіб життя студентів, бачимо значне вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, надмірну вагу, наявність хронічних захворювань, що і несе за собою знижену фізичну активність, відсутність інтересу до занять спортом. Тому проблема здорового способу життя є досить актуальною у самовдосконаленні сучасної молодої людини.

В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори [1, 2] зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у виші, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який

забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахівців до професійної готовності.

Найважливішими чинниками здоров'я є наявність регулярного тренування та навантажень організму, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок. При обґрунтованому підході викладач має донести до студентів, що заняття фізичними вправами дає можливість отримання гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини.

Формування здорового способу життя – складний процес, який безумовно потребує активної участі багатьох людей, різних організацій та насамперед самої молоді. Найбільшої ефективності цього процесу можна досягти лише за допомогою спільних зусиль державних і громадських організацій, засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, розробка тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я молоді. Але основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є, перш за все, формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у пошуку інноваційних здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Література:

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.