

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

Панченко Є. В., Токар А. В., студ., Куриленко О. В., викл.  
Сумський державний університет  
*off.you.pop1993@gmail.com*

Питання формування здорового способу життя студентської молоді є важливим, бо безпосередньо впливає на її академічну успішність. Тож нижче ми пропонуємо ознайомитися з основним переліком правил і рекомендацій щодо встановлення та підтримання здорового режиму.

Для початку визначаємо, що здоровий спосіб життя - це не тільки гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, але також психологічна складова. Зупинімося на головних чинниках для якісного здорового життя студентської молоді: режим харчування, здоровий сон, помірні заняття спортом та позитивне психічне оточення.

Перший пункт є основою гарного самопочуття, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на академічну успішність. Студенти - це, переважно, група осіб від 18 до 26 років, процес фізичного розвитку яких ще не є повністю завершеним, тож важливу роль у плані харчування займатимуть білки тваринного походження, а кількість прийомів їжі повинна складати 4-5 разів на добу. В середньому, особам, що займаються розумовою діяльністю, необхідно споживати 2300-2500 ккал за день, але харчування повинне бути повноцінним (включати в себе 20% жирів, 50% вуглеводів та 30% білків). До раціону харчування бажано включати фрукти, овочі, злакові каші і оминати їжу з фаст-фуду та продукти, що багаті рослинним жиром і цукром.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина – шкідливі. Такими є куріння, вживання алкоголю,

наркотичних речовин. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку.

Наступна складова якісного життя - сон, основними функціями якого є відновлення фізичних та психічних сил людини. Для студентської молоді оптимальним часом відпочинку є 7-8 годин, при цьому для кращої пам'яті та самопочуття на весь день необхідно лягати спати до 12 години ночі; рекомендованим часом є 23-00 - 6-00.

Оптимальний руховий режим – важлива умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які впливають на укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. Для підтримання тіла в тонусі заняття спортом рекомендовано проводити кожного дня. Найкращим засобом є ранкова гімнастика; вона сприяє повному пробудженню організму та позитивно впливає на самопочуття. Періодичні фізичні заняття в спортивному залі також мають позитивний вплив на молодий організм. Прийнятним проміжком для занять спортом є час від 8 години ранку до 18 години вечора.

Психологічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві та особисто. Постійні стреси під час навчання, апатичність негативно впливають на самопочуття студентів.

Отже, кожний зі зазначених вище факторів є важливим для формування здорового життя студентів – і здорове харчування, і оптимальне фізичне навантаження; сон, відмова від шкідливих звичок та збалансованість психічних процесів. Всі вони мають безсумнівний вплив на організм та самопочуття, що, у свою чергу, впливає на академічну успішність. І саме тому потрібно брати до уваги всі ці аспекти, щоденно робити над собою зусилля для підтримання в тонусі всього організму та розвитку інтелектуальних здібностей.