

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лапко С. В., ст. преп., Тымбота М. А., студ.
Харьковский национальный медицинский университет
swetlana1871@ukr.net
tymbotamiroslav@mail.ru

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) в студенческой среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий в себя основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Отмечено, что и молодежь, и взрослые, расставляя приоритеты, ведущее место отводят заботе о здоровье, а ЗОЖ – только позицию во втором десятке.

Ориентированность студенческой молодежи на ведение ЗОЖ зависит от множества условий. Это и социально-экономические, объективно-общественные условия и прежде всего цивилизованный, активный образ жизни, напрямую связанный со здоровьем и благополучием.

Существенную роль в привлечении молодежи к здоровому образу жизни, выполняет мотивационное поведение. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если студенты сами будут ответственно относиться к своему здоровью и откажутся от вредных привычек.

Современные студенты считают здоровье одной из высших ценностей человеческой жизни. Однако эта ценность является скорее декларируемой, реально не соблюдают его норм.

Наличие организованной двигательной активности в структуре своего образа жизни отмечают лишь около 40% юношей и 32% девушек. Это является еще одним подтверждением того, что огромное количество молодежи не занимается систематически определенным видом двигательной активности и имеет низкий уровень мотивации к такому виду деятельности. Таким образом, вполне очевидно, что истинное

представление о ЗОЖ, как необходимом условии благополучия, у студентов находится в стадии становления.

С определенной долей вероятности можно сказать, что характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, а также распространение различных факторов риска. Одним из путей, которые в состоянии решить проблемы здоровья студентов, на наш взгляд, является: формирование позитивного отношения к учебному процессу; использование физических нагрузок которые больше нравятся или лучше подходят студенту, так как это способствует повышению результатов и улучшению отдельных физических качеств; отказ от вредных привычек.

Отсутствие занятий по физическому воспитанию на старших курсах резко ухудшает работоспособность и состояние здоровья студентов. Для предотвращения этого надо приучать студентов к регулярным самостоятельным занятиям, и привлекать к занятиям в отделениях спортивного совершенствования.

Литература:

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. Минск: РУМЦ ФВН, – 2004 – 208 с.

2. Кулеба О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба //Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб.науч.ст. Барнаул: АлтГПА, – 2010. – С. 142–144.

3. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. СПб, – 1999 – 35 с.