

УДК 421. 526

Чайковський Т.гр.– ЕТ-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Tchaikovsky T.

Ternopil Iuan Pul'uj National Technical University

SUCHASNI EG FORMUVANNYA HEALTHY WAY ZHITTYA IN STUDENTIV VISCHIH THE TEACHING ZAKLADIV

Supervisor: docent Galizgra A.

Ключові слова: Студенти, фізична підготовленість.

Keywords: Students, physical preparedness.

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість, нерідко головна в процесі трудової діяльності людини. Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді.

В студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Студентський вік можна впевнено назвати заключним етапом вікового розвитку. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості ефективного навчання, успішної суспільної діяльності.

Фізкультурно - спортивною діяльністю, якою займаються студенти в процесі фізичного виховання, будучи діяльністю індивіду, являється одним із ефективних механізмів суспільного і особистого інтересу.

Наведені матеріали підкреслюють можливість фактора здоров'я для успішного навчання. Формування здоров'я успішно може проходити лише в умовах організації здорового стилю життя.

Здоровий стиль життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, які відповідають гігієнічним принципам, раціональному харчуванню, відмові від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру.