

небудь проблем з м'язами. Вегетаріанство не чинить негативний вплив на спортсменів, але оптимальне споживання білку досягається ретельним плануванням з акцентом на багаті білком рослинні продукти.

**Висновок.** Вегетаріанське харчування пов'язане з деякою користю для здоров'я, але нині не з'ясовано, чи покращує вегетаріанське або веганське харчування спортивні результати. На підставі наявних даних, харчування з високим вмістом необроблених рослинних продуктів корисно для загального здоров'я, тривалості життя, імунної функції і здоров'я серцево-судинної системи, подібна дієта, ймовірно, поліпшить також спортивні результати.

Правильно сплановане вегетаріанське живлення може надати достатню кількість енергії і вуглеводів, жирів і білків для забезпечення працездатності і здоров'я.

У підтвердження слів хочу привести в приклад знаменитих спортсменів-вегетаріанців : боксер Майк Тайсон, Брюс Лі - король східних єдиноборств, Карл Люїс - легкоатлет, Принц Філдер - бейсболіст, Девід Забріскі - велосипед, Біл Перл - бодібілдинг. І це далеко не увесь список.

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Князєв І.О.**

*Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач*

*Актуальність проблеми.* Проблема формування здорового способу життя студентської молоді багатогранна. Збереження і зміцнення здоров'я нації багато в чому визначається ставленням кожного індивідуума до свого здоров'я. Одним з головних напрямків молодіжної політики позначено формування ставлення до здорового способу життя як до особистого і громадського пріоритету, пропаганда відповідального ставлення до свого здоров'я.

Сьогодні вищі навчальні заклади поряд з навчанням і вихованням обов'язково повинні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молоді людини. Необхідний перегляд ставлення до здоров'я студентів. Формування культури здорового способу життя має стати обов'язковим і безпосереднім результатом освіти.

Тривогу викликає стан здоров'я. Особливо актуальною є проблема здоров'я студентської молоді. Студенти - це складова частина молоді, що представляє собою індивідуальну соціальну групу і відрізняється властивими їй умовами життя, праці і побуту, соціальною поведінкою і психологією. Вони відносяться до групи

підвищеного ризику, такі непрості проблеми студентів, як: високе емоційне і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання та навчання накладають негативний вплив кризи всіх основних сфер суспільства і держави. Все це призводить до погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні та соціально-психологічні проблеми.

У цих умовах заняття фізичною культурою у вищих навчальних закладах є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед студентів, а пропаганда до свого здоров'я та здорового способу життя - пріоритетна.

Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, раціональне харчування і т.і.

Як відомо неправильно організована праця студентів може принести шкоду здоров'ю. Тому велике значення має налагодження раціонального способу життя.

*Мета.* Метою нашої роботи є визначення ставлення до здорового способу життя студентської молоді на прикладі факультету ННІЕІТ. Нами було проведено анкетування студентів 1-2 курсів.

Кількість 105 осіб.

Отримані результати показали наступне:

1. Раціональні режим праці і відпочинку в своєму повсякденному житті дотримуються: 13% - регулярно, 65% - іноді, 23% - дуже рідко.

2. Схильність студентів до шкідливих звичок: 4,6% - регулярно, 7,7% - іноді, 23% - дуже рідко, 63% - ніколи.

3. Використовують оптимальний руховий режим (заняття фізичними вправами самостійно мінімум три рази на тиждень): 3% - регулярно, 40% - дуже рідко, 59% - ніколи.

4. Раціональне харчування студентів: а) різноманітність; б) регулярність (3 рази в день): регулярно - а) 20%, б) 22%; іноді - а) 50%, б) 51%; дуже рідко - а) 17%, б) 15%.

5. Час перебування на свіжому повітрі в навчальні дні. 1-2 години - 65%; 1 год - 25%; від 2 годин і більше - 31%.

6. Задоволені своїм сном 10% - так цілком, 47% - більшість не завжди, 34% - постійно не висипаються.

**Висновок.** Формування здорового способу життя у студентів в освітньому процесі є найважливішим завданням суспільства. У зв'язку з цим, необхідно спонукати студентів до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу жит-

тя серед молоді. Слід впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя, починаючи з самого раннього віку і займатися самовихованням особистості.

Потрібно пам'ятати, що захист власного здоров'я - це зобов'язання кожного з нас, і не треба це зобов'язання перекладати на інших. Адже буває так, що людина сама себе ж до 30 років доводить неправильним способом життя до безнадійного стану. І тому з раннього віку необхідно піклуватися про своє здоров'я, адже «швидкого і спритного хвороба не наздожене».

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА**

*Молодих К.О.*

*Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач*

*Актуальність проблеми.* Фізична культура є однією з головних складових здорового способу життя. Недолік фізичних вправ призводить до ослаблення організму, і саме фізична культура допомагає підтримувати в працездатному стані серцево - судинну і кістково - м'язову системи. Фізична культура є відмінним засобом для профілактики різних захворювань.

Заняття фізичною культурою сприяють розвитку сили волі. Вони вчать долати різні труднощі і домагатися поставленої мети. Ці якості найбільш важливі для молодого покоління, а також пасивним по натурі людям.

*Зміст.* Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні самовдосконалення, здивувати оточуючих своїми можливостями. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

1) виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних

якостей, готовності до високопродуктивної праці;

2) збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;

3) всебічна фізична підготовка студентів;