

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Ю. А. Євтушенко,*

*Національний університет «Києво-Могилянська академія», II курс,  
факультет гуманітарних наук, спеціальність «Філологія»,*

*тел. (066)481-20-05*

*Л. В. Гордієнко,*

*старший викладач, науковий керівник*

Бережливе ставлення до власного здоров'я — це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу — для студентської молоді, оскільки саме студенти — майбутнє країни. Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Так, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їхню розумову й фізичну працездатність.

Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

*Мета:* визначити значення фізичної культури та ведення здорового способу життя для студентської молоді.

*Короткий виклад роботи:*

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

- ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;
- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;
- перебувати певний час на свіжому повітрі;

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Отже, численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СКОЛІТИЧНІЙ ХВОРОБІ**

*А. Л. Залуцький,  
IV курс, група ЗЛ-41-07, спеціальність «Здоров'я людини», тел. 098 312-  
73-98 Вінницький соціально-економічний інститут,  
О. Г. Чабан,  
канд. мед. наук, доцент, науковий керівник.*

Серед захворювань опорно-рухового апарату сколіоз займає одне з чільних місць. Причини виникнення сколіозу до кінця не вивчені, серед основних — спільна слабкість і нерозвиненість зв'язково-м'язового апарату, яка в період найбільш інтенсивного зростання (6-8 і 10—12 років) у поєднанні з провокуючими діями (неправильно