

## ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ганна ТАМОЖАНСЬКА

*Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна, e-mail: kulichka79@ukr.net*

**Вступ.** Як стверджують фахівці, стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% – від умов навколишнього середовища, на 20% – від генотипу людини і на 10% – від ефективності наявної системи охорони здоров'я [1]. Таким чином, найбільший вплив на поліпшення стану здоров'я можна здійснювати на основі змін способу життя.

**Мета** – обґрунтувати напрями поліпшення стану здоров'я студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел; вивчення передового досвіду викладачів з фізичного виховання вищих навчальних закладів і тренерів шляхом бесід і спостережень; педагогічне тестування.

**Результати.** Згідно з даними вчених, саме погані соціально-економічні умови життя, гіподинамія, погіршення екології навколишнього середовища, поширення наркоманії, алкоголізму і тютюнопаління та інші чинники призвели до появи вад здоров'я у 80–85% учнівської та студентської молоді України [2]. Також фахівці виявили, що понад 70% населення України у віці 17–20 років мають низький рівень рухових якостей, що значно обмежує їх можливості до реалізації свого потенціалу в майбутній професійній діяльності.

**Висновки.** Аналіз матеріалів літературних джерел та практичного досвіду провідних фахівців дає змогу стверджувати, що резерви вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я студенток слід шукати в оптимізації системи фізичного виховання вищих навчальних закладів

Таким чином, учені вказують, що майже єдиним шляхом вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я студенток університетів є розробка та впровадження систем занять фізичними вправами в позааудиторний час, що і є перспективою подальшого дослідження.

**Ключові слова:** здоров'я, студентська молодь.

### Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгород : [б. в.], 2004. – 144 с.
2. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Футорний Сергій Михайлович. – Київ, 2015. – 43 с.