

- введення. – Копенгаген: ВОЗ (ЕРБ), 1998. – № 5. – (Европейська серія по досягненню здоров'я для всіх).
3. Здоров'я для всіх к 2000 року // Матеріали ВОЗ при ООН, 1995.
 4. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
 5. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29 – 32.
 7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.
 8. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
 9. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с.
 10. Committee of Experts on Criteria for Preventative Policies and Health Promotion. Final Report. – Strasbourg, 1998.
 11. Public health in Europe/ Eur.Com, 1997. – 189 p.

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Барташевська Сніжана Леонідівна
м. Кривий Ріг*

Вступна частина. Погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління [1].

Так, під час навчання у вищому навчальному закладі у студентів формується інша – активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

Складно переоцінити важливість міцного здоров'я в реалізації людиною власних планів, успішного розв'язування життєвих завдань та долаання труднощів в сучасних умовах розвитку комп'ютеризації, демографічних проблем, погіршення екологічного стану України, змін соціальних умов життя. У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ, 1946 р.) термін «здоров'я» визначається як стан повного соціального, духовного і фізичного благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [2].

За даними Державного комітету статистики України станом на початок 2012–2013 навчального року серед студентів вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації майже 90% мають відхилення у здоров'ї, у 50% наявна морфо-функціональна патологія, у 40% – хронічні захворювання, 55% студентів вже спробували наркотики, 70% вступали в статеві стосунки, більше 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовку, 40% – мають слабкі уявлення про теоретичні положення здорового способу життя [3].

У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя є надзвичайно актуальною, пов'язана із сучасними соціальними запитами формування валеологічної свідомості громадян, культури здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в Україні процес формування здорового способу життя у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять

фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Аналізуючи роботи вчених і фахівців (Кошманюк М. В., Литвиненко О. М., Міхєєва Л. П.) які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ встановлено, що фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Проте, згідно численним дослідженням, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46 % на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

1. Поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
2. Знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя;
3. Формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями).

На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає 90% студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [4].

Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Висновки. Таким чином, для сучасних ВНЗ вкрай актуальним постає питання формування у студентській молоді культури збереження власного здоров'я та ведення ЗСЖ у процесі професійної підготовки під час навчання.

Використання різних форм організаційно-виховної роботи щодо збереження власного й колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо зміцнення здорового способу життя.

Перелік використаної літератури:

1. Міхєєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. П. Міхєєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
2. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599. – Загол. з екрану. – Мова укр.
3. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73.
4. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.