**Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді**

**Поручіков В. В., Галашко О. І., Стародубцев Д. С.**

*Харківський національний медичний університет*

**Анотація.** В статті дана характеристика проблем формування здорового способу життя у студентської молоді. Встановлено, що загальний рівень проблем до здорового способу життя студентів на середньому рівні.

**Постановка проблеми.** Одним із пріоритетних напрямів освітньої системи вищих навчальних закладів є всебічний і гармонійний розвиток студента як особистості. Його реалізація неможлива без турботи про здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді.

На даний момент в Україні склалася критична ситуація із станом здоров’я людей. Майже 90% студентів мають відхилення у здоров’ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 60% - мають низький рівень фізичного розвитку [1].

На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров’я і здорового способу життя. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Так, науковцями зазначається різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя у молоді (Г. Н. Белавенцева [2], А. В. Мазур [3], В. В. Нестеренко[4] та ін.).

**Мета дослідження –** полягає у подальшому вивченні проблем формування здорового способу життя серед студентської молоді, виявлення основних причин, які гальмують цей процес та формування в студентства здорового способу життя.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров’я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптєв, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров’я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв’язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз’яснювальну роботу. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габрієлян, С. Гвоздій, Ю. Григор’єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенка, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

**Виклад основного матеріалу.** Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань ЗСЖ (здорового способу життя). За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об’єктивних і суб’єктивних причин різкого зниження рівня здоров’я студентів основними є такі: глибока соціально-економічна криза; глобально-економічні проблеми; слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів; недосконала структура системи охорони здоров’я; відсутність у багатьох людей пріоритету здоров’я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров’я; фінансові труднощі, пов’язані з придбанням якісного шкільного обладнання; відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно-теплового і світлового режимів; розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо.

Виходячи з визначених вище проблем, виникла необхідність виявлення

причин та вироблення рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя. Нажаль причини є різні, якщо говорити про найбільш розповсюдженні це такі як: шкідливі звички які зараз так популярні у студентської молоді (тютюнопаління, алкоголь,наркотики та ін.); мала рухова активність ( дуже багато часу проводять за комп’ютером, або перед телебаченням).

Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком. Дослідниками встановлено, що у студентів витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал/добу, при цьому, для повноцінної життєдіяльності організму представників даної групи необхідні витрати повинні складати 3000- 3800 ккал/добу. Такий дефіцит за витратами енергії може бути ліквідований лише одним способом – підвищенням рухової активності. Систематичне залучення м’язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини.

На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму.

**Висновок.** Фізичне виховання направлене на зміцнення здоров’я, розвитку, орієнтації та морально-вольових якостей. Тому щоб уникнути проблем до формування здорового способу життя треба залучати студентську молодь до фізичного розвитку та позитивного ставлення до занять фізичною культури як умови ведення здорового способу життя, це є пріоритетним завданням вищих закладів освіти.

На нашу думку, доцільно ввести у ВНЗ для студентів спеціальних медичних груп оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

**Література**

1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Державно науково-дослідний інститут фізичної культуриі спорту. Збірник наукових праць. Режим доступу: http:www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum/Apfks/index.html
2. Белавенцева Г. Н. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский – М. :Медицина,1972. – 280 с.
3. Мазур В. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя / Мазур В. А., Ліщук В.В. // Вісник Кам’янець-Подільского національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини». – 2010. – Випуск 3. – С. 64 – 67.
4. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис....канд. пед. наук. – Одеса:Б.в., 2003. – 20 с.