

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Відомо, що стан людини великою мірою залежить від неї самої, від її способу життя, від загальної культури, важливою складовою якої є культура здоров'я. Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не тільки частиною загальної культури людини, а й багато в чому зумовлює її розвиток. Культура здоров'я багато в чому визначає гормональний розвиток особистості. Саме рівень культури здоров'я може, як позитивно, так і негативно впливати на усі сфери її життя, зокрема характеризувати ступінь самореалізації, ефективність праці тощо [1, с. 71].

Основою досягнення високого рівня культури здоров'я є духовний елемент розуміння свого призначення, сенсу життя, оскільки всяка культура... є культура духу; всяка культура має духовну основу – вона є продукт творчої роботи духу над природними стихіями (М. О. Бердяєв) [3, с. 66].

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17–18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату [2]. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. У матеріалах Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я є дані про те, що здоров'я населення на 50 % визначається способом життя, на 20 % – спадковістю, на 20 % – навколишнім середовищем, і тільки на 10 % – якістю медико-санітарної допомоги. Здоров'я молоді погіршується, захворюваність деяких органів і систем зростає [3, с. 66].

*Результати багатьох досліджень свідчать про те, що фізіологічні показники здоров'я студентів є проблемними:* 1. Наявність відхилень в опорно-руховій системі у вигляді сколіозу – в середньому 34,1 %. 2. Зниження гостроти зору виявляється в 34,2 % молоді. 3. Летальні відхилення у функціонуванні органів травлення відзначається у 28,1 % випадків. 4. Функціональні розлади в діяльності серцево-судинної системи після навантаження 44,2 % [2, с. 82].

Наведені дані свідчать про те, що організація життєдіяльності студентів не відповідає вимогам, що ставляться до здорового способу життя. Відсутність у молодого покоління критичного ставлення до свого організму. Медико-валеологічні знання студентів поверхові. Молодь не

вміє робити самооцінку, самопрогнозування і самокорекцію здоров'я. Погіршення стану здоров'я молоді відбувається на тлі вкрай напруженої ситуації в країні: зростає захворюваність туберкульозом, СНІДом, поширюються хвороби, що передаються статевим шляхом у такій ситуації культура здоров'я студента, (як і всякої іншої людини) – це вміння самостійно вдосконалювати свою фізичну, психолого-емоційну, розмовну і духовну сфери на основі прагнення до самопізнання і адекватної самооцінки свого стану здоров'я, виробленої в процесі оволодіння необхідними знаннями [3, с. 66–71].

Отже, саме заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Фізичні вправи також захищають від серцево-судинних захворювань, укріплюють серцеві м'язи, внаслідок чого серце працює повільніше, але ефективніше, а циркуляція крові покращується. Фізичні вправи формують хорошу фігуру, покращують колір обличчя, підвищують самооцінку і формують сильні м'язи та кістки, підвищується опірність організму, підвищують імунітет, знімають стрес, покращують діяльність мозку, знімають стомлення і нервову навантаження, покращують травлення і апетит.

#### **Список використаних джерел**

1. Рівні сформованості культури здоров'я студентів // Рідна школа. – 2001. – № 3.
  2. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С. 9.
- Система формування культури здоров'я студентів // Рідна школа. – 2000. – № 5. – С. 80.