

**Список використаних джерел:**

1. Schneefuss W. Deutschtum in Sud-Osteuropa. – Leipzig, 1939. – 145 s.
2. Писаревский Г. Г. Из истории иностранной колонизации в России в XVIII в. (По неизданным архивным документам). – М., 1909. – 340 с.
3. Клаус А. Сektаторы-колонисты в России // Вестн. Европы. – СПб., 1868. – Т.4. – 365 с.
4. Arndt N. Die Deutschen in Wolhynien. Ein kulturhistorischer Uberblick – 1994. – 96 s.
5. Giesbrecht W. Wolhynien und Wolhyniendeutschen. // Wolhynische Hefte 3. Folge. Historischer Verein Wolhynien. – Schwabach, Wisentheid: Selbstverlag, 1984. – 184 s.
6. Praxenthaler B. Aktenbestande uber Wolhyniendeutschen im Gebietsarchiv Shitomir. – Osteuropa Institut., Munchen. – 1995. – 101 s.
7. Забелин А. Военно-статистическое обозрение Волынской губернии. – Ч. 1. – К., 1887. – 386 с.

*Анна Валінькевич*

*Науковий керівник: к. п. н., доц. Прищепя С.М.*

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

Забезпеченню здоров'я і дієздатності студентів – майбутньої інтелектуальної еліти країни – надається велике значення нашим суспільством і державою («Закон України з фізичної культури та спорту», Цільова комплексна програма – «Здоров'я нації»). У Національній доктрині розвитку освіти, прийнятій на Всеукраїнському з'їзді працівників освіти України (2010р.), сказано, що держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників освітнього процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, а також проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я, організації медичної допомоги дітям, учням і студентам, якісному медичному обслуговуванню працівників освіти, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення.

Стан здоров'я студентів та шляхи його покращення постійно знаходяться в центрі уваги великої групи вчених та практиків, які

працюють у системі вищої освіти, зокрема, Г. Апанасенко, О. Дубогай, С. Канішевський, С. Присяжнюк, Р. Раєвський, Л. Сущенко, М. Філіппов та ін.

Загальноприйнятого уявлення про структуру здорового способу життя в сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у других – з відмовою від шкідливих звичок.

Думки дослідників цієї проблеми збігаються в тому, що здоровий спосіб життя – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують здоровий спосіб життя – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, встановлено, що до 70 % студентів вищих навчальних закладів практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно такі важливі компоненти способу життя як: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок, що зберігають і зміцнюють здоров'я, а це суттєво знижує резервні можливості їх організму [1; 3].

Шкідливими для здоров'я є: паління; зловживання алкоголем та іншими засобами, що викликають залежність; нераціональний режим праці та відпочинку; зниження рухової активності; надмірна кількість інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, серед яких і екзаменаційні стрес-фактори; хронічне недосипання; недостатнє, нерегулярне і незбалансоване харчування

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є [4]:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності.

Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя; – по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [2].

Очевидно, що збереження і формування здоров'я залежить від самої людини, її способу життя, цінностей, установок, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з навколишніми. Вихід з цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, які б формували, регулювали і контролювали спосіб життя молоді людини.

У структурі культури здоров'я студентської молоді, окрім стійкої мотивації здорового способу життя, значне місце повинно відводитись компетентності в царині здорового способу життя, оволодінню рекреативними, здоров'язбережувальними технологіями педагогічної діяльності і способами здоров'язбережувальної поведінки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванова І. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. Іванова, С. Гвозд'ї, Л. М. Поліщук, А. Козикін // Педагогічні науки. – 2007. – № 4. – С. 21.
2. . Лозовицький О. Молоді України – здоровий спосіб життя! / О. Лозовицький [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111)
3. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. – № 3. – 2011. – С. 318. – Режим доступу : [http://www.social-science.com.ua/зміст/13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011)
4. Смолякова І. Загартування : методичні розроб. для студентів / І. Смолякова – О. : ОНПУ, 2009. – 15 с.