



3. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

УДК 373.3: 37.015.3

**Наталія БАШАВЕЦЬ,**

*доктор педагогічних наук, професор (Одеський фінансово-економічний коледж  
Київського національного торговельно-економічного університету);*

**Катерина БАШАВЕЦЬ,**

*студентка 1 курсу*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО**

**Актуальність.** Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді України та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства. Ця тенденція з кожним роком погіршується. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Відхилення щодо стану здоров'я визначаються медиками майже у 90,0 % студентів, серед яких 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість. У студентів спостерігається зниження ефективності функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршення параметрів пам'яті та уваги. Отже, небезпека здоров'ю нації потребує внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на держаному і місцевому рівнях таких політичних і управлінських рішень, які дозволяють державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян.

Виникають суперечності:

– між потребою держави у здорових громадянах та соціально економічною кризою в Україні й неспроможності студентської молоді сплачувати за повноцінне якісне харчування, лікування, заняття спортом у фітнес центрах тощо;

– між потребою суспільства у здоровій молоді та відсутністю єдиної, належної педагогічної системи, яка б спрямовувала та заохочувала б студентів дотримуватися здорового способу життя;

– між необхідністю держави у здорових працездатних майбутніх фахівцях і низьким рівнем відповідальності молоді за власне здоров'я і здоров'я оточуючих.





**Виклад основного матеріалу.** Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності та покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.

На наш погляд, у стінах закладів вищої освіти не фізкультурного профілю зазначену проблему можливо вирішити:

- за рахунок перегляду рейтингових балів, які надаються за участь студентів у спортивно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, спортивних змаганнях, спортивних флеш-мобах, конкурсах на «Кращий спортсмен року», кращий спортивний куток у гуртожитку тощо (для заохочення і стимулювання студентської молоді у веденні здорового способу життя);


- за рахунок взаємодії з студентським активом ЗВО долучати до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи якомога більше студентів (для масового залучення студентської молоді у веденні здорового способу життя);

- за рахунок відповідної побудови занять з фізичного виховання, яка б урахувала стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів (заняття загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури, секції спортивного вдосконалення) (для диференціації студентської молоді у веденні здорового способу життя);

- за рахунок відповідної матеріально-технічної спортивної бази, яка б була новітньою, оснащеною і відповідала запитам студентської молоді щодо спортивного самовдосконалення з обраного виду спорту (для варіативності й індивідуалізації студентської молоді у веденні здорового способу життя) тощо.

**Висновки.** Безумовно самотужки ЗВО неспроможний вирішити зазначену проблему локально, потрібна державна та регіональна підтримка (не лише нормативно-правова, а й матеріальна, ідеологічна та ін.). Держава має сприяти формуванню культу здорової особистості через різні сфери впливу на молодь: освіта, наука, спорт, засоби масової інформації тощо. Студентська молодь повинна мати достатньо знань про способи збереження та зміцнення здоров'я та





---

мати можливості приділяти власному організму належну увагу і дотримуватись здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: навч.-метод. посіб. для студ. та виклад. вищ. навч. закл. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 160 с.
2. Башавець Н. А. Тестові завдання з культури здоров'язбереження студентів вищих економічних навчальних закладів. Одеса: ОІФ УДУФМТ, 2010. 40 с.

УДК: 613(477)

*Галина ГРИГОРАШ,*  
*керівник фізичного виховання (Бердянський економіко-гуманітарний коледж*  
*Бердянського державного педагогічного університету);*  
*Денис БАРУТЕНКО,*  
*студент*

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно розв'язувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому. Методологічною основою формування позитивної мотивації до здорового способу життя в учнів та студентів є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої ціннісної життєвої стратегії.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби та фізичних вад. Тому здоров'я розглядається не тільки як ресурс, а як мета життя. Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарієм життєдіяльності, що спрямована на збереження та поліпшення здоров'я людей.

Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.