7. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Монографія /С.І.Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ", 2012. – 464 с.

7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и Техника, 2008. – 556 с.

Анотация. Владімірова І.В. Використання методів фізичного виховання при формуванні постави у студентів спеціальної медичної групи.

У статті наведена методика використання засобів фізичного виховання для формування постави студентів спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Ключові слова: постава, методика, спеціальна медична група, студенти, фізичні вправи, хребет.

Annotation. Vladimirjwa I. W. Use of facilitiesSE metodik physical education of correctional posture in students special medical team.

In this was represented technique of usage methods means of subsistence physical education for formation of students special medical team National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine.

Key words: bearing, metodik, special medical team, students, physical exercises, backbone.

Гаврилова Н.Н.
Национальный технический университет Украины «КПИ»

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье освещена проблема организации формирования здоровья студенческой молодежи. Охарактеризованы формы и методы, средства самостоятельной работы студентов, которые целесообразно использовать в позаудиторское время.

Ключевые слова: физическое развитие, здоровый образ жизни, физическое и психическое развитие.

Актуальность. Здоровье студенческой молодежи — важнейшая предпосылка всестороннего, гармонического развития. Активной жизнедеятельности, успешной учебы, предстоящего высокопродуктивного профессионального труда, личного благополучия, семейного счастья. И что также очень существенно — надежная гарантия интеллектуального будущего нашей страны [1. 2. 3] Это достаточно осознанно понимают сегодня все. в том числе и абсолютное большинство студентов.

При выяснении нами (Р.Т. Раевский с соавторами) жизненных приоритетов среди студентов на первое место они неизменно ставят здоровье. Сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится «пик» функционального созревания организма, стабилизации всех его систем, важнейшая задача вуза. Именно такая задача четко поставлена в национальной доктрине развития образования [3.4]. К сожалению, физическое и психическое здоровье студенческой молодежи в нашей стране желает сегодня много лучшего, об этом убедительно свидетельствуют результаты медицинских осмотров и специальных обследований студентов вузов, имеющих

типичный студенческий контингент. По обобщенным нами официальным литературным и собственным данным: на сто обследованных студентов приходится до 95-96 и более заболевании различной – этиологии; из 10-ти студентов 9-ть имеют отклонения в состоянии здоровья; до 50-ти и более процентов состоят на диспансерном учете; каждый 5-ый студент (на гуманитарных факультетах - каждый 3-ий, а иногда даже 2-ой отнесен к подготовительной, специальной медицинской группам или освобожден по состоянию здоровья от физических нагрузок; уровень более 50% молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях в нашей стране, не соответствует даже среднем) уровню государственного стандарта физической подготовленности, гарантирующего **стабильное** здоровье [5].

Весьма информативным показателем здоровья молодых людей является их биологический **(функциональный)** возраст, по котором; можно судить о темпе старения обследуемого. Средний биологический возраст студентов наших вузов, по данным компьютерной диагностики, на 10-15 лет опережает календарный, при этом у большей части студентов отмечается ускоренный темп старения. Особое распространение среди студентов, по данным студенческого здравоохранения, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, **пищеварительной,** эндокринной и мочеполовой систем, болезни глаз.

Анализ показывает, что здоровье студенческой молодежи в нашей стране существенно подрывают большая предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням, доставшимся от родителей, «вредные факторы» окружающей среды (загрязнение воздуха, воды канцерогенными веществами. повышенный радиационный фон): неблагоприятные элементы образа жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, беспорядочный секс, плохое питание, нерациональный труд, психические нагрузки, связанные со стрессовыми ситуациями, низкий уровень личной гигиены, валеологичсской и физической культуры, низкое качество жизни, быта, связанное с недостатком материальных средств и т.п.[5.6]

Имеет также значение неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность оказания медицинской помощи со стороны студенческих поликлиник, недоступность профилакториев, спортивно-оздоровительных лагерей Критическое состояние здоровья студентов и причины, его вызвавшие дают основание сделать вывод о крайней актуальности поиска действенных мер по укреплению здоровья студенческой молодежи нашей страны.

Цель работы – изучить и проанализировать современную специальную литературу по вопросу формирования здоровья студенческой молодежи.

Методы исследования. Анализ научно – методической литературы: опрос в виде анкетирования; методами математической статистики. В исследовании принимали участия студенты I-II курсов НТУУ «КПИ». К таким мерам, как показывают наши исследования обобщения передового опыта обеспечения здоровья в студенческие годы, относятся, прежде всего, приобщение студентов к здоровому образ) жизни и активным занятиям физической культурой и спортом. От них зависит больше всего (на 60%) здоровье молодежи. При этом особое значение имеет рационализация студенческого труда и отдыха, питание, оптимизация двигательной активности, овладение навыками личной пи иены, психогигиены, гигиены половой жизни, самооздоровление, отказ от вредных привычек. Важное значение имеют также мероприятия по повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

(закаливание организма), повышение качества медицинского обследования в студенческих поликлиниках и профилакториях, овладение их медицинским персоналом не только методами восстановительной, но предупредительной медицины. Исключительно большую роль в **формировании,** укреплении и сохранении здоровья студентов играют регулярные активные занятия студентов физическим воспитанием. Обобщение научных данных последних лет показывают, что деятельностью компоненты физического воспитания оказывают значительный прямой и косвенный оздоровительный эффект. В частности, практический ком попет обеспечивает физическую и температурную тренированность, улучшение уровня функционирования и надежности всех основных органов и систем организма, погашение его негативных реакций, активизацию адаптационных и защитных механизмов. Интегративным следствием такого воздействия является повышение резервных и компенсаторных возможностей организма, мощная и надежная биологическая защита от всех неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, устойчивость к самым различным заболеваниям [7.8]

Теоретический и методический компоненты физического воспитания формируют валеологические и гигиенические знания навыки, умения, необходимые студенту для организации здорового образа жизни. Кроме сказанного, занятия физическим воспитанием (особенно спортом) способствуют рационализации учебной деятельности, питания, оздоровлению среды обитания, повышению уровня личной гигиены, актив из игру ют отказ от вредных привычек.

К наилучшим оздоровительным результатам приводит физическое воспитание в форме **общекондиционной,** спортивной и оздоровительной тренировки с элементами профессионально-прикладной психофизической подготовки. По нашим наблюдениям, регулярные занятия физическими упражнениями с оздоровительной и профессионально-прикладной направленностью в объеме 6-8 часов в неделю с попутной валеологической подготовкой снижают заболеваемость у студентов с временной утратой трудоспособности в 1,5-2,5 и более раз. Обязательными условиями эффективного использования всей совокупности оздоровительных мер в вузе являются: социальный заказ на здоровье и физическую подготовленность выпускников вузов со стороны общества, государства, народного хозяйства и конкретных работодателей, а также самих студентов; заинтересованность руководства, преподавателей и студентов вузов в выполнении этого заказа; наличие современной инфраструктуры, позволяющей эффективно осуществлять оздоровительные акты.

Необходимыми предпосылками результативности воздействия оздоровительных мер служат: деятельностная мотивация студентов на укрепление своего здоровья (студенты должны не только считать здоровье своей наивысшей ценностью, но и быть нацеленными на его сохранение и улучшение); высокая личная валеологическая культура студентов, в том числе необходимый уровень приобретенных специальных знании здоровье, путях его приобретения и навыки использования валеологических средств в период учебы.

Опыт наших вузов показывает, что наиболее успешно такие предпосылки создаются в процессе физическою воспитания и занятий спортом. Большую пользу в этом отношении может оказать включение соответствующих тем в теоретические, методические разделы физического воспитания, проведение конкурсов здоровья, красоты, здорового образа жизни и т. п. Значительную роль в валеологическом

воспитании и **образовании** могут сыграть кафедры валеологии, психологии, охраны труда, Обеспечение здоровья молодежи осуществляется по многочисленным организационно-технологическим направлениям. В процессе специальных исследований установлено, что это приводит к желаемым результатам только при четкой координации усилий различных организаций и организационных структур, призванных оздоравливать студентов. В связи с этим возникает острая необходимость формирования программ "Здоровья студентов",предусматривающих комплекс соответствующих мероприятий в масштабах страны, региона, вуза и его структурных подразделений.

Приоритетные направления программы преимущественное применение интенсивных адресных профилактических методов здравоохранения за счет предоставления студентам бесплатных и платных, но доступных оздоровительных услуг. Ключевым мероприятием программы должна быть организация обязательных и факультативных занятий физическим воспитанием в разнообразных учебных и внеучебных формах с нацеленностью на приобщение к здоровому образу жизни, оздоровительным тренировкам с учетом личностных интересов студентов.

Практическое формирование здоровья - это, прежде всего, дело каждого молодого человека. Но его нужно научить технологии самооздоровления. Поэтому особое место в программах должно занимать оздоровительное просвещение и воспитание навыков активного оздоровления. На всех уровнях программа должна быть нацелена на конструктивное выполнение следующих конкретных заданий; создание действенных исполнительных и координирующих структур для реализации комплексного научного подхода оздоровления студентов: организацию информативного мониторинга **физического и психического** здоровья студенческой молодежи; формирование у студентов высокой валеологической культуры, навыков здорового образа жизни и самооздоровления; воспитание у студентов потребности в сознательном отказе от саморазрушающего поведения; усиление мер первичной и вторичной профилактики, побуждающих студентов избавиться от вредных привычек; внедрение в вузах передовых оздоровительных технологий. В качестве обязательных заданий необходимо включать также: оптимальную постановку физического воспитания как одного из ведущих факторов формирования здоровья студентов, повышение его оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; создание условий для развития и повышения эффективности структур, непосредственно занимающихся оздоровлением студентов всемирное укрепление оздоровительной инфраструктуры вузов; разработку и внедрение правового и экономического механизма обеспечения стремления студентов к улучшению своего здоровья; построение постоянно действующей системы информирования и обучения студентов вопросам формирования динамического здоровья. В реализации программы на уровне вуза должна быть активно задействована (с четким разделением и координацией присущих им функций): кафедра физического воспитания и спорта (как ведущая структура); спортивный клуб; кафедры валеологии охраны труда, психологии, эргономики (если они имеются в вузе); студенческая поликлиника; профилакторий; спортивно-оздоровительный лагерь: есть столовых и буфетов; профком; хозяйственные службы вуза; администрация и студенческие органы управления общежитиями; библиотека; деканаты, ректорат.

ВЫВОДЫ

Практика показывает, что формирование здоровья студенческой молодежи - сложный долговременный процесс, стратегию которого в современных условиях нужно базировать на

принципах и технологии педагогики сотрудничества предполагающей значительные совместные усилия руководителей вузов, преподавателей и студентов. Причем последние в реалиях рыночных отношений должны быть заинтересованы в его успехе в первую очередь. И. что очень важно, деятельно способствовать этому успех). Действенным и надежным залогом такого сотрудничества может быть договор между администрацией вуза и студенческим профкомом о реализации "Программы здоровья", в котором должны быть четко прописаны обязательства сторон.

Главная трудность осуществления оздоровительных программ студенческой молодежи - сложность финансирования в современной экономической ситуации, В связи с этим можно рекомендовать создание фондов здоровья студентов вуза и привлечение к их финансированию самых различных структур и. в первую очередь, будущих работодателей, заинтересованных в получении специалистов, отличающихся хорошим здоровьем, высокой дееспособностью и профессиональным долголетием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы / Н.В.Панкратьсва, В.Ф.Чопов, Ю.В. Щеленко -М.; Мысль, 1989. -236 с

2. Національна доктрина розвитку освіти //III Всеукранський з'їзд працівників освіти К.:Україна, 2001. -142 с.

3. Раевский Р.Т. "Здоровье молодежи - непреходящая ценность нашего общества" //Материалы между нар. науч.- практич.конф. «Взгляд в будущее: молодежь, общество, цивилизация». Одесса: ОГПУ, 1996. -С 141-143.

4. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи // Спорт для всіх: Науково- методичний журнал. - 2000. - №1. - С. 5-10.

5. Раєвський Р. Т., Смолякова И.Д., Канішевський С.М., Полухін Ю.В.Використання здорового способу життя студентською молоддю України / Теорія і практика фізичного виховання. Науков. - метод. Журнал №1-2/2006. Донецьк с. 442-448

6. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста. – Одесса.: НОПУ, 2000. – 52с.

7. Студент и общество /В.Н. Соколов, А.А. Степи к, Р.Т.Раевский и др. -Одесса: ОГПУ, 1999.-131 с.

8. Тезисы международной научно – методической конференции «Актуальне проблемы здорового образа жизни в современном обществе» . Минск. - Мн.: 2003. - 412

Анотація Н. Н. Гаврилова. Здоров'я студентської молоді і шляхи його формування в системі освіти.

У статті висвітлена проблема організації формування здоров'я студентської молоді. Охарактеризувати форми і методи, засоби самостійної роботи студентів, які доцільно використовувати в позааудіторський час.

Ключові слова: фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, фізичний і психічний розвиток.

Annotation: Gavrilova N. A health of student young people and ways of his forming in the system of education.

In the article the lighted up problem of organization of forming of health of student young people. To describe forms and methods, facilities of independent work of students that it is expedient to use in free time

***Key words*:** physical development, healthy living, physical and mental development.