

важливим чинником підвищення рівня соматичного здоров'я студентів, формування особистості із високим ступенем відповідальності за своє здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.З. Блавт ; ЛДУФК.– Львів, 2012. – 20 с.

2. Вплив різного рівня фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп / А.В. Магльований, О.Ю. Іваночко, О.Б. Кунинець, Є.І. Мороз // Наука і освіта.– 2010.– № 6. – С. 122–124.

Владислав Вороной,
студент 1 курсу магістратури
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **О. Ю. Анастасова,**
к.пед.н., ст. викладач (БДПУ)

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану власного здоров'я; адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність [1, 3].

Сьогодні студенти як майбутні фахівці з вищою освітою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не лише високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалим, працездатним, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах [1].

Вже визначено, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, стан здоров'я та рухову підготовленість студентів [2].

Ступінь дослідження проблеми. У сучасних дослідженнях з педагогіки, психології та медицини особливо підкреслюється, що стан здоров'я студентської молоді значно погіршується: спостерігається зростання числа хронічних захворювань, соціально небезпечних інфекцій, психічних розладів, алергічних і імунних порушень (Г. С. Никіфоров, М. К. Смернов) збільшується кількість людей, страждаючих різними формами аддиктивної поведінки, причинами якої все частіше стають порушення соціального і духовного здоров'я.

Мета і методи дослідження. Мета дослідження полягає у з'ясуванні основних аспектів проблеми здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз; узагальнення науково-методичного літератури; нормативно-правових документів та матеріалів мережі Інтернет.

Сутність дослідження. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується, з кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [2, с. 5].

Серед студентів зустрічається неналежне відношення до особистої фізичної підготовки, стану здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури у повсякденному житті.

Багато випадків виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень за станом здоров'я та в той час коли студент відноситься до основної медичної групи [1].

У нинішніх умовах життя спостерігається погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентів. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи, що негативно впливає на формування здоров'я майбутнього покоління [3].

Впровадження в життєдіяльність студентів сучасних інноваційних технологій, які забезпечать високу працездатність та збереження здоров'я, необхідні певні знання та якісне оперативне і доступне оцінювання стану власного здоров'я.

Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентів. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування та рухова активність, загартовування відмова від шкідливих звичок, гігієна [2, с. 3].

Основні висновки. Відбувається чітка тенденція погіршення стану здоров'я студентів, тому що збільшується їх кількість в спеціальній медичній групі. Ця негативна тенденція простежується щороку у ВНЗ, тому треба приділяти більше уваги до занять фізичного виховання студентів та медичному огляду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан / – Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15: у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011 – Т. 4. – С. 25

2. Волков В., Давиденко Д., Новицький Ю., Филипов М. Здоровье и образ жизни студентов / Под общ. ред. проф. Давиденко Д. : учеб. пособ. – СПб – Киев: СПбГПУ, 2005 – 157 с.

3. Худолій О. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник. – 2-е від., випр. – Харків : ОВС, 2008 – 406с.