

національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – 2010. – Випуск 3. – С.

3.Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр.дис.канд.пед. наук. – Одеса:Б.в., 2003. – 20 с.

Марія Іванова,
студентка 2 курсу
Факультету філології та соціальних комунікацій
Науковий керівник: **Г. Г. Некрасов,**
ст. викладач (БДПУ)

СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я населення є одним із пріоритетних завдань держави, визнається чинником національної безпеки, стабільності і благополуччя суспільства. Особлива увага приділяється охороні здоров'я підростаючого покоління, у тому числі студентської молоді, що визначає рівень соціально-економічного благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді.

Ступінь досліджуваності проблеми. Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров'я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко і т.д.. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка і т.д..

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати спосіб життя та стан здоров'я сучасної студентської молоді.

Сутність дослідження. Розгляд наміченого нами питання передбачає в першу чергу визначення поняття здоров'я студентів.

Перш за все, слід розрізняти індивідуальне здоров'я студентів і здоров'я студентської молоді.

Сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента в період навчання у закладах вищої освіти, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації всіх його систем, – найважливіше завдання кожного ЗВО, поставлене сьогодні суспільством і державою.

Разом з тим факти вказують на те, що ця задача сьогодні не вирішується в належній мірі в період отримання молоддю вищої освіти:

- на сто студентів, що пройшли обстеження доводиться до 95-96 і більше хвороб різної етіології;
- з 10 студентів 9 мають відхилення в стані здоров'я;
- кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної груп або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;
- рівень понад 50% молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах в нашій країні, не відповідають навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я.

Досить інформативним показником здоров'я молодих людей є їх біологічний (функціональний) вік, за яким можна визначити темп старіння обстежуваного. Найпоширенішими серед студентів, за даними студентської охорони здоров'я, є захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, травної, ендокринної та сечостатевої систем, хвороби очей.

Останнім часом серед молодих людей, які навчаються у вищому навчальному закладі, відмічається помітне збільшення психічних розладів, яким сприяє низька якість життя, значні психоемоційні навантаження, стресові ситуації, якими наповнена життєдіяльність і навчання студентів.

Аналіз показує, що здоров'я студентської молоді в нашій країні істотно підривають велика схильність до спадкових хвороб, «шкідливі» чинники навколишнього середовища (забруднення повітря, води канцерогенними речовинами, підвищений радіаційний фон); несприятливі елементи способу життя: тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, безладний секс; погане харчування, нераціональна праця, психічні навантаження, пов'язані зі стресовими ситуаціями і т.п.

Основні висновки. Отже, критичний стан здоров'я студентів і причини, що його викликали, дають підставу зробити висновок про крайню актуальність пошуку дієвих заходів по зміцненню здоров'я студентської молоді нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Присяжнюк С.І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження / С.І.Присяжнюк //Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2006. — № 1-2. — С. 299-305.
2. РОМАНЕНКО В. Оцінка рівня соматичного здоров'я студенток 1-4 курсів вищих закладів освіти гуманітарного профілю / В.Романенко //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3 т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2003. — С. 234-238.