

**Буцева О.В.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»  
ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Супіма І.Л.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»  
ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Шурхан Л.О.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»  
ст. викладач кафедри фізичного виховання*

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

Здоров'я студентської молоді, рівень її фізичної підготовленості і фізичного розвитку завжди привертала увагу спеціалістів. Результати досліджень за цією проблемою свідчать про те, що заняття фізичною культурою найбільш ефективні лише тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами (Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. 2000, с. 52). Успішна реалізація таких мотивів викликає у студентів натхнення від успіху, бажання продовжувати заняття за особистою ініціативою, відчуття задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємовідносин із педагогом, товаришами під час цих занять (Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. 1996, с.15).

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів, систем. Фізичне здоров'я - це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів максимальна адаптація; це стан росту й розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Оцінка фізичного здоров'я є важливим прогностичним показником. Більшість авторів розглядають фізичне здоров'я як результат взаємодії різних аспектів діяльності людини, що забезпечує успішну реалізацію рухових задач.

Показниками фізичного здоров'я є рівень максимальної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психологічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного, соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних недоліків». На жаль, сьогодні все більше спостерігається падіння престижу здоров'я, що насамперед зумовлено недостатньою обізнаністю викладачів про проблеми професійного здоров'я та його особливості, а також про шляхи його збереження та зміцнення.

За останні 5-6 років більше ніж у три рази збільшилася кількість студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Більше того, у багатьох студентів, виявлено початкові стадії захворювань. Зазвичай, за період навчання у вищому навчальному закладі стан здоров'я погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, що належать до спеціальної

медичної групи. Дослідження свідчать про збільшення кількості захворювань і звертань студентів за медичною допомогою у період навчання у вищому навчальному закладі. Здоров'я не стало основною цінністю для більшості студентів. Результати соціологічних досліджень виявили, що турбуються про своє здоров'я «постійно» 22,05 % студентів, «інколи» - 62,09%. У 19% студентської молоді сформовані ціннісні орієнтації на здоровий образ життя, 77% недооцінюють роль фізичної культури у формуванні індивідуального здоров'я (Свиридова Н.А. Проблемы здоровья студентов высших учебных заведений. 2005, с.83).

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Проблема здоров'я і фізичної підготовленості в аспекті сучасної екологічної, радіаційної і соціальної обстановки, стає все більш важливою й актуальною. У період навчання у вищому навчальному закладі студент зазнає великих психоемоційних навантажень, що в умовах малої рухової активності може стати причиною серйозних функціональних порушень.

Для формування свідомого позитивного ставлення до збереження й зміцнення здоров'я студентів, перед вищими навчальними закладами ставляться високі вимоги щодо організації навчального процесу а також до збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців, дотримання ними здорового способу життя, що сприяє підвищенню працездатності, повноцінному використанню професійних знань і вмінь у практичній діяльності.

З огляду на зазначене, доходимо висновку, що розуміння цінності здоров'я, навчання студентів визначати рівень свого здоров'я є найважливішим завданням вищого навчального закладу.