

роликів ковзанах) (%)

Висновки. Таким чином, формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є цілісним процесом, який здійснюється у вищих навчальних закладах з метою отримання студентами кваліфікації відповідно до освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр», що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосування засобів фітнесу з метою оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях.

Література

1) Айзятуллова Г. Р. Физическая рекреация в профессиональной деятельности тренера-инструктора по фитнесу / Г. Р. Айзятуллова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ имени А. И. Герцена, 2009. – С. 111-115.

2) Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119-124.

3) Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : [учебное пособие] / под. ред. Ю.А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.

References

1. Ayzyatullova G. R. (2009) Fizicheskaya rekreatsiya v professional'noy deyatel'nosti trenera-instruktora po fitnessu. Aktual'nyye problemy razvitiya fitnesa v Rossii: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. SPb., S. 111-115.

2. Vasilenko M. (2014). "Modern Requirements of Employers to the Readiness Formation of Future Fitness Trainers to Professional Activity". *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh*. Vol. 38. pp. 119-124. (in Ukrainian).

3. Fizkulturno-ozdorovitelnyye tekhnologii formirovaniya fitnes-kultury studentov (2015): [uchebnoye posobiye] / pod. red. Yu.A. Usacheva. – K. : Logos, 2015. – 200 s

УДК 373.3.016:796

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій, м. Київ

Краснов В.П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

У статті висвітлена проблема виховання мотивації студентської молоді щодо формування особистого здоров'я. Розглянуті форми і методи, засоби самостійних занять фізичними вправами студентів, що доцільно використовувати у вільні від навчання години.

Мета – дослідження проаналізувати сучасну наукову спеціальну літературу з питань формування здоров'я сучасної студентської молоді. У дослідженнях приймали участь 89 студентів 1-2 курсів від 17 до 19 років.

З метою реформування вищої освіти в Україні Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти (секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна) (лист МОН України від 25 вересня 2015 року № 1/9-454).

На виконання рекомендацій даного листа чимало закладів вищої освіти розпочали впроваджувати факультативні заняття з фізичного виховання, що відобразилось на різкому скороченні кількості студентів у відвідуванні занять з фізичного виховання, що у свою чергу знайшло відображення на загальний стан рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Проведений аналіз результатів мотиваційних пріоритетів до систематичних занять фізичними вправами студентів різного віку свідчить про бажання більшості з них до удосконалення форм своєї тілобудови. Виключення складають студенти спеціальної медичної групи (43,7 %), які ставлять за мету покращити стан свого здоров'я. Дівчата другого курсу не вважають що заняття з фізичного виховання сприяють досягненню вище наведеної мети, тому кількість тих із них, які пропускають навчальні заняття з фізичного виховання "інколи" та "регулярно", збільшується по відношенню до першокурсників. Тому, якщо серед дівчат першого курсу таких 19,0 %, то серед другокурсниць уже 32,5 %. Кількість дівчат яким подобаються ці заняття, з кожним курсом зменшується з 87,0 % на першому до 63,0 % на другому курсах. Серед юнаків ці показники дещо більші – з 93,1 % на першому курсі до 89,2 % на другому курсі [7, 8].

Самооцінка стану здоров'я серед дівчат 23,3 % вважають своє здоров'я добрим; 64,7 % – задовільним і 12,0 % – поганим. Серед юнаків 44,8 % вважають, що їх здоров'я добре; 46,6 % – задовільне; 7,8 % поганим і 0,8 % – дуже поганим [7, 8].

Отже, суб'єктивна самооцінка стану здоров'я, як дівчат, так і юнаків майже співпадають.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, мотивація, студенти, фізичне виховання.

Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. В статті освіщена проблема організації формування здоров'я студентської молоді.

Охарактеризованы формы и методы, средства самостоятельной работы студентов, которые целесообразно использовать в свободное от учебы время. Цель – исследования проанализировать современную научную специальную литературу по вопросам формирования здоровья современной студенческой молодежи. В исследования принимали участие 89 студентов 1-2 курсов от 17 до 19 лет. С целью реформирования высшего образования в Украине Министерством образования и науки Украины были предложены базовые модели преподавания физического воспитания в заведениях высшего образования (секционная, профессионально ориентированная, традиционная и индивидуальная) (письмо МОН Украины от 25 сентября 2015 года № 1/9-454).

Для выполнения рекомендаций этого письма многие учебные заведения начали вводить факультативные занятия с физического воспитания, что отразилось на резком сокращении количества студентов в посещениях занятий с физического воспитания, что в свою очередь сказалось на общем состоянии уровня физической подготовленности и здоровье студенческой молодежи.

Проведенный анализ результатов мотивационных приоритетов к систематическим занятиям физическими упражнениями студентов разного возраста свидетельствует о желании большинства из них к совершенствованию форм своего телосложения. Исключением являются студенты специальной медицинской группы (43,7 %), которые ставят за цель улучшить состояние своего здоровья. Девушки второго курса не считают что занятия с физического воспитания способствуют достижению выше определенной цели, поэтому количество тех из них, которые пропускают учебные занятия с физического воспитания "иногда" и "регулярно", увеличивается по отношению к первокурсникам. Поэтому, если среди девушек первого курса таких 19,0 %, то среди второкурсницы уже 32,5 %. Количество девушек, которым нравятся эти занятия, с каждым курсом уменьшается с 87,0 % на первом до 63,0 % на втором курсах. Среди юношей эти показатели немного большие – с 93,1 % на первом курсе до 89,2 % на втором курсе [7, 8].

Самооценка состояния здоровья среди девушек 23,3 % считают свое здоровье хорошим; 64,7 % – удовлетворительным и 12,0 % – плохим. Среди юношей 44,8 % считают, что их здоровье хорошее; 46,6 % – удовлетворительно; 7,8 % плохое и 0,8 % – очень плохое [7, 8].

Поэтому, субъективная самооценка состояния здоровья, как девушек, так и юношей почти совпадают.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, здоровье, мотивация, студенты, физическое воспитание.

Stanislav Prisyazhnyuk, Valery Krasnov. Student's healthy and ways of its formation in the system of education.

The article highlights the problem of raising the motivation of student youth in formation personal health. Considered forms and methods, means of independent exercises of physical exercises of students, which is expedient to use in hours free from study.

The aim is to analyze modern scientific special literature on the formation of the health of modern student youth.

The study involved 89 students 1-2 courses from 17 to 19 years. In order to reform higher education in Ukraine, the Ministry of Education and Science of Ukraine proposed basic models teaching physical education in higher education institutions (sectional, professionally oriented, traditional and individual) (letter of the Ministry of Education of Ukraine dated September 25, 2015, No. 1 / 9-454)

In pursuance of the recommendations of this letter, many institutions of higher education began to implement optional classes in physical education, which was reflected in a sharp decrease in the number of students in attendance occupations in physical education, which in turn reflected the general state of the level of physical fitness and health of student's young people.

The analysis of the results of the motivational priorities for systematic exercises by students of all ages shows the desire of most of them to improve the forms of their body structure. The exception is made by students of a special medical group (43.7%) who aim to improve their health status. Girls of the second year do not consider that physical education classes contribute to higher achievement the stated goal, therefore, the number of those who pass the training classes on physical education "sometimes" and "regularly" increases with respect to freshmen.

Therefore, if among the girls of the first year of such 19,0%, among the students of other age groups already 32,5%. The number of girls who like these classes, with each course decreasing from 87.0% in the first to 63.0% in the second year. Among young men, these figures are slightly higher - from 93.1% in the first year to 89.2% in the second year [7, 8].

My self-esteem is healthy among girls 23.3% consider their health to be good; 64.7% - satisfactory and 12.0% - bad. Among the young men, 44.8% believe that they are healthy and well; 46.6% - satisfactory; 7.8% bad and 0.8% - very bad [7, 8]. So, subjective self-esteem will be healthy, both girls and boys almost coincide.

Key words: healthy lifestyle, health, motivation, students, physical education.

Актуальність. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток комп'ютерних технологій, велике збільшення обсягів інформації та напруженість розумової діяльності під час навчального процесу, надання переваги багатогодинним комп'ютерним іграм замість занять фізичними вправами і шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, проблеми з екологією навколишнього середовища, – це далеко ще не усі чинники, які негативно впливають на організм студентської молоді [1, 3, 6, 7, 15].

При виявленні життєвих пріоритетів серед студентів на перше місце вони ставлять здоров'я. Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента під час навчання у закладі вищої освіти, на яке припадає «пик» функціонального формування організму, стабілізації усіх його систем, є одним із головних завдань навчального закладу [4, 5]. Саме таке завдання чітко визначене у статті 6 Закону України «Про освіту» (2018), а також в Указі Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». В Указі Президента України відзначається «... Недостатність системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного

капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов.

Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8-ми» [стор. 3, 10, 14,].

Під час навчання у закладі вищої освіти необхідно науково-педагогічним працівникам сприяти формуванню ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності [9, 11, 12, 13].

На жаль, як фізичне, так і психічне здоров'я студентської молоді в Україні нині бажає кращого, про що переконливо свідчать результати медичних оглядів та спеціальних оглядів студентів закладів вищої освіти. За узагальнених офіційних літературних та наших особистих даних: на сто оглянутих студентів припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології; із 10-ти студентів 9-ть мають відхилення у стані здоров'я; понад 50-ти відсотків знаходяться на диспансерному обліку; кожен 5-й студент, а на гуманітарних факультетах кожен 3-й, а інколи і 2-й віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групам або ж звільнений від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я; понад 50,0 % молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти України, не відповідають навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості населення України, що гарантує стабільне здоров'я [2, 9].

Здоров'я та хвороба – основні категорії наукового пізнання в медицині. Загально визнано, що вказані категорії носять характер медико-соціологічних, іншими словами, здоров'я та хвороба – соціально-детермінований стан особистості. У той же час вони мають чітко виявлену медико-біологічну основу. Усі свої потреби людина реалізує через функціонування фізіологічних систем, і ніщо соціальне не реалізується без біологічного субстрату. Іншими словами: біологічний субстрат – реалізатор соціальної сутності людини (В.П. Петленко, 1982).

Дані професора Г.Л. Апанасенка (2014) та багаторічні особисті дослідження [5, 7, 8] свідчать про прискорення темпів старіння організму студентської молоді України. Так, якщо за даними Г.Л. Апанасенка (2014) у голландської молоді середні відміни між паспортним і біологічним віком складають 15 років, то на початок 2018/2019 навчального року в середньому цей показник студентської молоді України складав 29 років (біологічний вік 17-річних студенток-дівчат – 41 рік, юнаків – 51 рік). Хоча на початку 2002/2003 навчального року біологічний вік дівчат був 31 рік, а юнаків – 39 років.

За твердженням М. Ахаладзе (2015) в ідеалі – біологічний вік повинен співпадати з паспортним (плюс-мінус 2-3 роки). Якщо ж показник біологічного віку перевищує паспортні дані на 9-10 років, це уже катастрофа.

Аналіз показує, що здоров'я студентської молоді України суттєво погіршується внаслідок великої схильності до спадкових і дегеративних хвороб, що дісталися їм від батьків, «шкідливі фактори» навколишнього середовища (забруднення повітря, води канцерогенними речовинами, підвищений радіаційний фон); несприятливі елементи способу життя; тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, безладний секс, паршиве харчування, нераціональна праця, психічні та розумові перевантаження, пов'язані зі стресовими ситуаціями студентського життя, низький рівень особистої гігієни, валеологічної та фізичної культури, низька якість життя, побуту, пов'язані з недоліком матеріальних засобів тощо [4, 7, 9].

Мета та завдання дослідження – проаналізувати сучасну наукові та науково-методичні літературні джерела з питань формування здоров'я сучасної студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Для вирішення мети та завдання дослідження ними було проведено аналіз наукової та науково-методичної літератури, анкетне опитування студентів, при обробці результатів дослідження були використані методи математичної статистики. В дослідженнях приймали участь студенти 1-2 курсів.

Обговорення результатів дослідження. Включно велику роль у формуванні мотивації, щодо зміцнення та збереження здоров'я студентів відіграють систематичні заняття студентів з фізичного виховання. Узагальнення наукових даних початку ХХ століття свідчить, що компоненти фізичного виховання здійснюють прямий і опосередкований оздоровчий ефект. Зокрема, практичний компонент забезпечує фізичну тренуваність, підвищує функціональну діяльність і надійність основних органів та систем організму, активацію адаптаційних і захисних механізмів. Інтегративним наслідком такого впливу є підвищення резервних і компенсаторних можливостей організму та біологічного захисту від несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, стійкості до самих різних захворювань [9, 12, 16].

Загальновідомо, що усі галузі сучасного виробництва пред'являють до фахівців, окрім професійних знань та вмінь, високі вимоги щодо фізичного здоров'я, психофізіологічної і психофізичної надійності та готовності до високопродуктивної праці в умовах ринкових відношень. Між іншим останні дослідження свідчать, що ці вимоги весь час будуть підвищуватися.

Разом з тим рівень здоров'я, фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної праці випускників наших закладів вищої освіти останній час далекий від світових стандартів.

Сучасний стан здоров'я студентської молоді викликає велике занепокоєння в українському суспільстві. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я.

Результати наших досліджень (2017) свідчать, що майже 90,0 % студентів першого курсу мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх років майже на 55,0 % від загальної кількості студентів збільшився контингент спеціальної медичної групи. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату 50,4 %, органів зору – 35,0 %, захворювання серцево-судинної системи – 28,3 %, шлунково-кишкового тракту – 14,1 %, дихальної системи – 8,0 %, ендокринної системи – 7,5 %.

Теоретичний і методичний компоненти фізичного виховання формують валеологічні та гігієнічні знання, вміння та навички необхідні студенту для організації здорового способу життя. Окрім цього, практичні заняття з фізичного виховання

сприяють раціоналізації навчальної діяльності студентів, використання різних форм активного відпочинку (фізкультурних хвилинок, фізкультурних мікропауз) впродовж навчального дня і під час теоретичної самопідготовки, формують мотивацію до ведення здорового способу життя.

Бажаним оздоровчим результатам сприяє фізичне виховання у формі загально кондиційного (спортивного та оздоровчого тренування з елементами професійно-прикладної психофізичної підготовки). Згідно наших досліджень (2008-2014) та досліджень інших авторів (С.М. Канишевський, Р.Т. Раєвський, 2011; В.І. Філінков, 2008), додаткові до навчальних занять з фізичного виховання ще й систематичні самостійні заняття фізичними вправами з оздоровчою та професійно-прикладною спрямованістю у обсязі 8-10 годин на тиждень знижують захворюваність у студентів с тимчасової втрати працездатності у 2-2,5 і більше разів. Обов'язковою умовою ефективного використання усієї сукупності оздоровчих заходів у закладі вищої освіти є соціальне замовлення на здоров'я та фізичну підготовленість випускників закладів вищої освіти з боку суспільства, держави та конкретних роботодавців, а також самих студентів; заінтересованість керівництва, науково-педагогічних працівників та студентів закладів вищої освіти щодо виконання цього замовлення; наявність сучасної інфраструктури, що дає змогу ефективно здійснювати оздоровчі акти.

Необхідною передумовою результативності впливу оздоровчих засобів є: діяльна мотивація студентів щодо зміцнення свого здоров'я, висока особиста валеологічна культура студентів, у том числі необхідний рівень набутих спеціальних знань про здоров'я, шляхах його набуття і навички використання валеологічних засобів впродовж навчання у закладі вищої освіти.

З метою визначення моральних якостей серед студентів було проведено анонімне анкетування. Студентам було запропоновано за п'ятибальною шкалою оцінити особисті дії, поведінку та вчинки. Відповіді на запитання анкети свідчили про виявлення студентами фізичних і моральних якостей, які складають, на наш погляд, сутність виховання особистості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка моральних якостей студентів (у балах)

№ п/п	Моральні якості	1 курс	2 курс
1.	Відповідальність	3,3	3,8
2.	Працьовитість	3,4	3,8
3.	Самоорганізованість	2,8	3,4
4.	Вимогливість до себе та своїх вчинків	4,0	4,5
5.	Повага до своїх однокурсників	4,2	4,7
6.	Активність у громадському житті курсу, інституту, університету	2,7	3,6

Результати проведеного анкетування свідчать про те, що від першого курсу до другого відбувається формування моральних якостей, разом з тим у моральному вихованні спостерігаються і суттєві витрати.

Необхідно зазначити, що серед засобів, які допомагають удосконалювати такі моральні якості як: працюючість, відповідальність та вимогливість до себе та своїх вчинків є процес самоорганізації (написання рефератів, організація самостійних занять фізичними вправами, дотримання режиму праці та відпочинку тощо). У студентів, які активно приймають участь у фізкультурно-спортивному житті інституту, університету, науковій та суспільній діяльності, відбувається більш швидкий процес накопичення знань, підвищення фізичного вдосконалення, швидше розвивається інтерес до майбутньої професії, успішніше відбувається опанування навичками професійної діяльності.

В процесі проведення експерименту вивчалися мотиви та інтереси студентів до занять з фізичного виховання, а також у вільні від навчання години до занять оздоровчою фізичною культурою.

Результати дослідження виявили що: відсоток студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у віковому діапазоні, що вивчався, на початку навчання в університеті збільшувався, але потім спостерігалось зменшення. Більшість студентів, не залучених до фізкультурно-оздоровчих занять, виявляли бажання займатися фізичною культурою і спортом, але не мали можливості внаслідок відсутньої необхідної матеріально-технічної бази та браку вільного часу.

Аналіз результатів мотиваційних пріоритетів до систематичних занять фізичними вправами студентів різного віку свідчить про бажання більшості з них до вдосконалення форм тілобудови. Виключення складають студенти спеціальних медичних груп (43,7 %), які визначали за мету покращення стану свого здоров'я. Дівчата другого курсу не вважають що заняття з фізичного виховання сприяють досягненню вище наведеної мети, тому кількість тих із них, які пропускають навчальні заняття з фізичного виховання "інколи" та "регулярно", збільшується по відношенню до першокурсників. Тому, якщо серед дівчат першого курсу таких 19,0 %, то серед другокурсниць уже 32,5 %. Кількість дівчат яким подобаються ці заняття, з кожним курсом зменшується з 87,0 % на першому до 63,0 % на другому курсах. Серед юнаків ці показники дещо більші – з 93,1 % на першому курсі до 89,2 % на другому курсі [7, 8].

Самооцінка стану здоров'я серед дівчат 23,3 % вважають своє здоров'я добрим; 64,7 % – задовільним і 12,0 % – поганим. Серед юнаків 44,8 % вважають, що їх здоров'я добре; 46,6 % – задовільне; 7,8 % поганим і 0,8 % – дуже поганим [7, 8].

Якщо ж ці показники будемо розглядати окремо юнаків і дівчат, то отримаємо наступну картину (табл. 2).

Таблиця 2

Стать	Стан здоров'я, %			
	Добрий	задовільний	Поганий	дуже поганий
Юнаки	44,8	46,6	7,8	0,8
Дівчата	23,3	64,7	12,0	—

Отже, суб'єктивна самооцінка стану здоров'я, як дівчат, так і хлопців майже збігаються. Виявлені мотиваційні пріоритети та результати під час проведення навчальних занять з фізичного виховання, а також у вільні від навчання години форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді, а також, які чинники будуть сприяти підвищенню активності їх до занять масовою фізичною культурою і спортом.

Досвід провідних закладів вищої освіти України свідчить, що найбільш успішно такі передумови створюються під час практичних занять з фізичного виховання та навчально-тренувальних занять з видів спорту. Велику користь у цьому відношенні може надавати включення відповідних тем у теоретичні та методичні розділи фізичного виховання, проведення конкурсів здоров'я, краси, здорового способу життя тощо. Забезпечення здоров'я студентської молоді здійснюється за багатьма організаційно-технологічними напрямками. В процесі проведених досліджень виявлено, що ці заходи призводять до бажаних результатів лише за чіткої координації зусиль усіх заінтересованих структур закладу вищої освіти покликаних сприяти оздоровленню студентів. У зв'язку з цим виникає гостра необхідність формування програми «Здоров'я студентів - здоров'я нації», яка передбачає комплекс відповідних заходів у масштабах країни, регіону, закладу вищої освіти.

Пріоритетні напрямки програми є переважно використання інтенсивних адресованих профілактичних методів охорони здоров'я за рахунок надання студентам безкоштовних та платних, але доступних за ціною для них оздоровчих послуг. Ключовим заходом програми повинна бути організація обов'язкових та факультативних занять з фізичного виховання у різних навчальних і позанавчальних формах з метою залучення до здорового способу життя, оздоровчих тренувань з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, статі та інтересів студентів.

Практичне формування здоров'я – це справа кожної молодої людини. Але її треба навчити технології самооздоровлення. Тому особливе місце у програмі повинні посідати оздоровча освіта, виховання навичок та вмінь активного оздоровлення. На усіх рівнях програма повинна бути спрямована на конструктивне виконання наступних конкретних завдань:

- створення дієвих виконавчих та координуючих структур для реалізації комплексного наукового підходу оздоровлення студентів;
- організацію інформативного моніторингу фізичного та психічного здоров'я студентської молоді;
- формування у студентів високої валеологічної культури, навичок здорового способу життя і самооздоровлення;
- виховання у студентів потреби у саморозумінні відмови від саморуйнування свого здоров'я;
- підсилення заходів первинної і вторинної медичної профілактики, що спонукають студентів позбавитись шкідливих звичок;

- впровадження у закладах вищої освіти передових оздоровчих технологій.

У якості обов'язкових завдань необхідно також включити:

- оптимальну постановку фізичного виховання як одного із провідних чинників формування здоров'я студентів, підвищення його оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості;
- створення умов для розвитку і підвищення ефективності структур, що безпосередньо сприяють оздоровленню студентів, всебічно зміцнюють оздоровчу інфраструктуру закладу вищої освіти;
- розроблення та впровадження правового і економічного механізму забезпечення намагання студентів до поліпшення свого здоров'я;
- побудови постійно діючої системи інформування і навчання студентів щодо формування фізичного здоров'я.

Висновки. 1. Фізичне і моральне виховання необхідно розглядати як суттєву частину професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Для цього не обійдемо вдосконалювати навчально-виховний процес, більше приділяти уваги моральній стійкості фізичних і професійно-прикладних якостей студентів.

2. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання та самостійним заняттям фізичними вправами невисокий. В процесі навчання прослідковується тенденція щодо зниження інтересу студентів до виконання рухових дій.

3. Мотивація студентів до відвідування занять з фізичного виховання з віком змінюється.

4. У реалізації програми на рівні закладу вищої освіти повинна бути активно задіяна (з чітким розподіленням і координацією наданим їм функцій): кафедра фізичного виховання (як провідна структура); ректорат, кафедра валеології, психології, ергономіки (якщо вони є у навчальному закладі); студентська поліклініка; профілакторій (якщо вони є у навчальному закладі); сітка кафетеріїв і буфетів; профком; господарські служби навчального закладу; адміністрація і органи студентського самоврядування, деканати та бібліотека.

5. Практика показує, що формування здоров'я студентської молоді – складний і довготривалий процес, стратегію якого у сучасних умовах треба започатковувати на принципах і технології педагогіки співробітництва, що передбачує значні спільні зусилля керівників закладів вищої освіти, науково-педагогічних працівників і студентів. Зокрема останні у реаліях ринкових відношень повинні бути заінтересовані у його успіху у першу чергу.

6. Дієвою і надійною запорукою такого співробітництва може бути угода між адміністрацією закладу вищої освіти та профкому студентів про реалізацію програми «Здоров'я студентів - здоров'я нації», у якій повинні бути чітко прописані зобов'язання сторін.

Перспективи подальших досліджень. Подальше впровадження та вдосконалення програми «Здоров'я студентів - здоров'я нації» як у навчальний процес студентів, так і у позанавчальний час.

Література

- 1.Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер , 2002. – 590 с.
- 2.Закон України «Про освіту». – Суми : ТОВ «ВВП НОТІС», 2018. – 84 с.

3. Канишевський С.М. Здоровий образ життя студентської молоді та його формування в умовах ВУЗу. – Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник / С.М. Канишевський, Р.Т. Раєвський. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – С. 62-65.
4. Канишевський С.М. Сучасний стан фізичного виховання у ВНЗ України / С.М. Канишевський, О.А. Озерова // Матер. Міжнар. НПК "Наука і інновації в XXI столітті" (13-14.04.2015, Великобританія, Лондон. – u-conferences.org / Центр Научно-Практических Студий, 2015. – С. 38-42.
5. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення: [Монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
6. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студентів технічних вищих навч. закладів / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
7. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів ВНЗ ІТ-технологій: підручник. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
9. Раєвський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса, Наука и техника, 2008. – 556 с.
10. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
11. Юхименко С.М. Аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді / С. М. Юхименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145-147.
12. Balsevich V. K. (2002). Methodological Bases of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – P. 178.
13. Dintiman G., Ward B. (2003). Sports Speed // Third Edition – Human Kinetics. – 272 p.
14. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.
15. Кинни Е. Д., Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. Корнелл International Law Journal, 37, 285-355.
16. Lasser K. E., Himmelstein D. U., Woolhandler S. (2006). Access to care, health status, and health disparities in the United States and Canada: Results of a cross-national population-based survey. American Journal of Public Health. – № 7. – P. 96.

References

1. Amosov N.M. (2002). Amosov Encyclopedia. Health Algorithms. Moscow: «Publishing AST»; Donetsk: «Stalker». 590 p.
2. Law of Ukraine "On Education" (2018). - Sumy: «GDP NPISH» Ltd.. - 84 p.
3. Kanyshvsky S.M., Rajewski R.T. (2006). "Healthy lifestyle of student youth and its formation in the conditions of the university". Problems of education: Science-method. Collection. Kiev.: Institute of Innovative Technologies and Educational Content. P. 62-65.
4. Kanishevsky S.M., Ozerov O.A. (2015). "Current state of physical education in higher educational institutions of Ukraine" Mater. International NPC "Science and Innovation in the 21st Century" (Apr. 13, 2015, United Kingdom, London) - u-conferences.org / Center for Scientific and Practical Studios. Pp. 38-42.
5. Prisyazhnyuk S.I. (2012). "Use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department": [Monograph]. – Kiev.: CP "KOMPRINT". 464 p.
6. Prisyazhnyuk S.I., Olenov D.G. (2015) "Course of lectures on physical education: Teaching. manual for students of technical higher education. Establishments". Kiev. Publ. Center of NUBiP of Ukraine. 420 p.
7. Prisyazhnyuk S.I. (2016). "Health-improving physical education of university students of IT technologies: book". Kiev. NULES of Ukraine. 508 p.
8. Prisyazhnyuk S.I., Olenov D.G., Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of vocational education. Kiev. NULES of Ukraine. 571 p.
9. Raevsky R.T., Kanyshvsky S.M. (2008). "Health, Healthy and Healthy Lifestyle Students". Odessa, Science and Technology. 556 p.
10. The Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No. 42/2016 "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 «Motor Activity - a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation».
11. Yukhimenko S.M. (2007). "Analysis of Adaptation Potential of Student Youth" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 1. Pp. 145-147.
12. Balsevich V. K. (2002) "Methodological Bases of Human Ontokineziology". The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyviaskila. P. 178.
13. Dintiman G. Sports Speed (2003). Third Ed. Human Kinetics. 272 p.
14. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.
15. Kinney E. D., Clark, B. A. (2004). Health and health protection in the constitutions of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285-355.
16. Lasser K. E., Himmelstein D. U., Woolhandler S. (2006). "Access to care, health status, and health disparities in the United States and Canada": Results of a cross-national population-based survey. American Journal of Public Health. No.7. P. 96.