**Вступ**

Вчення про здоров’я бере свій початок у Стародавній Греції і стародавньому Римі. Через тисячі років до нас дійшов античний афоризм: «У здоровому тілі – здоровий дух». Ще Арістотель вважав, що фізичне, моральне й розумове виховання взаємопов’язані. Сьогочасні знавці, наприклад, як Т. Ротерс продовжують наголошувати на тому, що « у сучасних умовах розвитку суспільства значення духовного життя особистості у тісному зв’язку з його фізичним розвитком, культурою здоров’я.»

Здоров’я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Тому одним з пріоритетних напрямків реформування освіти сьогодні є «забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично і психічно здорової особи» [77,7], в першу чергу у вищих навчальних закладах , покликаних формувати валеологічний світогляд, культуру здоров’я майбутніх спеціалістів.

Аналіз стану здоров’я шкіл, що вступають до вузів, свідчить про те, що мало хто починає своє студентське життя абсолютно здоровим. Рівень здоров’я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистої і взагалі до культури здоров’я зокрема.

Актуальність проблеми формування культури здоров’я особистості пояснюється рядом суперечностей і особливо між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров’я; між потребами виробництва у здорових фахівцях, і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання у вищій школі ; між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров’я та вміння його зберігати і зміцнювати.

Отже, **об’єктом** досліджуваної роботи є процес формування культури здоров’я студентів.

**Предмет** дослідження – шляхи формування культури здоров’я студентів класичного університету у навчальному процесі.

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні формування культури здоров’я студентів у навчальному процесі університету.

**Фізичний розвиток як невід’ємна частина життя людини**

Охорона власного здоров'я - це безпосередня зобов'язаність кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним образом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина - сам творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - цей важливий доданок людського чинника. Здоровий спосіб життя (ЗОЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, гартуючий і, в той же час, захищаючий від несприятливих дій довкілля, дозволяючий до глибокої старості зберігати моральне, психичне і фізичне здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони (B03) здоров'я "здоров'я - цей стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів". Взагалі, можна говорити про три види здоров'я : про здоров'я фізичне, психічне і моральне.

- Фізичне здоров'я - цей природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи і системи, то і увесь організм людини (система саморегульована) правильно функціонує і розвивається. - Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, мірою емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. - Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя чоловікостоліття, тобто життя в певному людському суспільстві. Відрізняльними ознаками морального здоров'я людини є, передусім, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття устоїв і звичок відмінних від нормального способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо він нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям властивий ряд загальнолюдських якостей, які і роблять їх справжніми громадянами. Здорова і духовно розвинена людина щаслива - він відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до того, що самовдосконалило, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

**Що таке здоровий спосіб життя і як його вести**

Здоровий спосіб життя включає наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний рухомий режим, особиста гігієна, гартування, раціональне харчування , тощо.

Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'ї людини чинять вплив біологічні і соціальні чинники, головною з яких є праця. Раціональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго слідуючи режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров”я, поліпшенню працездатності.

Наступною ланкою здорового способу життя є виключення шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Постійний ріст комплексної механізації і автоматизації виробництва, розширення сфери побутових послуг, розвиток транспортної системи обумовлюють постійне зменшення м'язової напруги в житті людей. Низька рухова активність, або гіпокінезія, стверджують медики, сприяє росту захворюваності населення. Що ж стосується студентського образу життя, тим більше саме цей прошарок населення більш за інших схильний до серйозних порушень фізичного стану здоров’я через часте сидіння під час виконання домашнього завдання або перед екранами комп’ютерів.

Відомий фізіолог Н. А. Бернштейн писав, що визначальною ланкою еволюції усього живого на землі явилася рухова функція. Ще раніше І. М. Січіновий зробив висновок про те, що будь-яка форма діяльності людини, у тому числі і психічна, зводиться до одного явища - руху м'язів, В ході тривалої еволюції усі людські органи розвивалися так, щоб максимально відповідати функції руху. Здобич їжі, оборона від ворогів, перші, примітивні форми праці у віддалену історичну епоху були не¬посередньо пов'язані з напруженою діяльністю м’язів.

У сучасному суспільстві, особливо в умовах міського життя, людина практично позбавлена від фізічних навантажень (до студентів це відноситься через те, що вони проводять багато часу в учбових аудиторіях у сидячому положенні). В результаті м'язова система організму функціонує не в повну силу. Це шкідливо відображається і на інших системах. Вивчення дії гіпокінезії на людину почалося порівняно нещодавно. Цікавим виявився такий експеримент. Декілька молодих чоловіків погодилися знаходитися тривалий час в умовах строгого постільного режиму з повноцінним. Вже на 8-12-у добу м'язова сила у випробовуваних знизилася на 30-43 %, виявилися застійні явища у венозних посудинах, порушення біоритмів і водно-електролітного балансу, нестійкість тонусу судин головного мозку (погано регульовані звуження і розширення їх).

Радянський фізіолог І. А. Аршавский сформулював теорію "енергетичного правила скелетних м'язів". Із його точки зору, функціональний стан організму в кожному віковому періоді визначається особливостями роботи скелетної мускулатури. Учений висловлює думку, що без роботи м'язів не накопичувалися б енергетичні потенціали і не утворювалася б протоплазматична речовина клітини. Внаслідок цього став би неможливим сам процес розвитку організму. Звідси слідує висновок: оптимальні м'язові навантаження- важливий чинник зміцнення здоров'я і збільшення тривалості життя.

Фізичне виховання як необхідний компонент життя студента

Проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, нами вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя

Дана стратегія як діяльнісно-орієнтована компонента вищого навчального закладу (ВНЗ) передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій студента на здоров’я, спрямованість і становлення особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, економічному, професіональному та культурному життю.



Поняття "способу життя" досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими виявляє зв'язок об'єктивних процесів в житті суспільства [6, 7, 8].

Таким чином, до головних сутнісних аспектів способу життя можна віднести такі:

 вирішальним фактором, що визначає спосіб життя, є соціально-історичні умови;

 центральне поняття способу життя - це життєдіяльність суспільства і його членів;

 поняття способу життя може застосовуватись на трьох різних рівнях, а саме: можна розглядати спосіб життя всього суспільства, різних соціальних груп і, нарешті, окремо взятої особистості; спосіб життя - це не просто сума різних видів життєдіяльності, а їх закономірна цілісна система, що охоплює всі сфери буття особистості або соціальної групи; вивчення способу життя потребує комплексного підходу, який повинен здійснюватись силами філософів, соціологів, педагогів, психологів і представників інших дисциплін; спосіб життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності і тому повинен розглядатися у зв'язку зі всією сукупністю умов життя (соціальних, природничо-біологічних, побутових, психолого-педагогічних) [1].

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [3].

*Здоровий спосіб життя - культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність*

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і перетворюються у деяких людей в систему. З її допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів по формуванню здорового способу життя молоді.

Разом з тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин - органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. На сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначені проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя находить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко - головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій:

1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини.

2) з психологічного боку, це психологія особистості.

3) з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності . Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя.

На думку А.В.Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона - основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

**Висновки**

Отже, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

**Список використаних джерел**

1. Агаджанян Н.А. Экология и здоровье человека, 1996 –Т.3
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров’я
3. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека
4. Блажей С. Понятие « Здоровый образ жизни» и егго место в медицинском познании
5. Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью
6. http://www.rusnauka.com/10.\_ENXXIV\_2007/Pedagogica/21528.doc.htm
7. http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php
8. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым.
9. Гавенко В.Л. Проявление нарушении психического здоровья студентов: концептуально – психологический подход/ Здоровый образ жизни и физическая культура студентов
10. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации.