

## Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания

Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

### Аннотации:

Проведен анализ специальной научной литературы по проблеме здоровьесбережения у студентов, подходах и особенностях формирования у студентов потребности в здоровом физическом активном образе жизни в процессе физического воспитания. Установлено, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов. Обобщены теоретические подходы к исследованию проблемы здоровьесбережения у участников образовательного процесса, что дает возможность наметить направления деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, определить их сущность, компоненты, критерии и направления развития в процессе обучения применительно к системе организации профессионального образования. Доказано, что разработка и реализация идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства, преодоление кризисной демографической ситуации за счет повышения качества жизни, здоровья и долголетия должна быть положена в основу деятельности всех государственных органов власти в качестве ключевой стратегии для решения проблем национального развития и безопасности Украины и дальнейшего эффективного социально-экономического развития страны.

**Кашуба В.О., Футорный С.М., Андреева Е.В. Сучасні підходи до здоров'язбереження студентів у процесі фізичного виховання.** Проведено аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми здоров'язбереження у студентів, підходах і особливостях формування у студентів потреби в здоровому фізично активному способі життя в процесі фізичного виховання. Встановлено, що стратегічною метою вищої освіти повинно стати створення середовища, що сприяє фізичному і моральному оздоровленню студентів, підтримці рівня наявного здоров'я, його зміцненні, приумноженню, формуванню навичок здорового способу життя, виховання культури здоров'я, що нейтралізує та знижує негативну дію зовнішніх і внутрішніх середовищних факторів, підвищує їх стійкість до стресу. Узагальнено теоретичні підходи щодо дослідження проблеми здоров'язбереження у учасників освітнього процесу, що дає можливість намітити напрямки діяльності з реалізації здоров'язберегаючих технологій у виші, визначити їх сутність, компоненти, критерії та напрямки розвитку в процесі навчання стосовно до системи організації професійної освіти. Доведено, що розробка і реалізація ідеології та політики заощадження здоров'я студентів як головної складової національного багатства, подолання кризової демографічної ситуації за рахунок підвищення якості життя, здоров'я і довголіття повинна бути покладена в основу діяльності всіх державних органів влади в якості ключової стратегії для вирішення проблем національного розвитку та безпеки України та подальшого ефективного соціально-економічного розвитку країни.

**Kashuba V.A., Futorny S.M., Andreeva E.V. Modern approaches to preservation of health at students in the course of physical education.** The analysis of the special scientific literature is conducted on issue health of economy for students, approaches and features of forming for the students of requirement in the healthy physically active way of life in the process of physical education. It is set that creation of environment, cooperant the physical and moral making healthy of students must become the strategic purpose of higher education. Also – to maintenance of health level, strengthening of health, forming of skills of healthy way of life. It is marked that education of culture of health is reduced negative action of external and internal средовых factors. The theoretical going is generalized near research of problem health of economy for the participants of educational process. Possible directions activity are rotined on realization health of saving technologies in the institute of higher. Essence, components, criteria and directions of development, is certain health of saving technologies in the process of teaching in the system of trade education. It is well-proven that development and realization of ideology and policy of economy of health of students, overcoming of crisis demographic situation, must be fixed in basis of activity of all of public organs of power. Main strategies of decision of problems of national development and safety of Ukraine are rotined, further effective socio-economic development of country.

### Ключевые слова:

*здоровье, технологии, образ жизни, физическое воспитание, студенты.*

*здоров'я, технології, спосіб життя, фізичне виховання, студенти.*

*health, technologies, way of life, physical education, students.*

### Введение.

В условиях социо-культурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм, которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформацию их в более качественное состояние [4, 11].

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство [1, 3].

Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровьесбережения – это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих

линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровьесбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

Такое разделение стало возможным, так как сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определённых мотивах:

1. Оздоровительный компонент мотивации, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовлен-

ности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности;

2. Психофизический компонент мотивации здоровьесбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровьесбережения;
3. Познавательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий;
4. Социально-нравственный компонент (мотивы подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требованиям общества потому, что хочет быть равноправным членом общества и существовать в гармонии с его членами или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни, что отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала;
5. Профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

Основными параметрами при создании условий благоприятной среды для сохранения и роста качества здоровья являются:

- физическое развитие человека, представляющее собой совокупность морфофункциональных показателей, причем морфологические признаки могут быть не менее надежными критериями, характеризующими развитие организма, чем функциональные;
- физическая активность – оптимальное использование физической нагрузки для сохранения и формирования здоровья, которое одновременно может служить характеристикой самоконтроля здоровья;
- психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием какой-либо особенности эмоционального реагирования по типу доминанты;
- психоэмоциональная устойчивость – относительная

динамическая устойчивость психоэмоционального состояния человека при действии раздражителей, требующих немедленного реагирования для сохранения здоровья, безопасности, собственности или престижа [9].

Работа выполняется согласно Сводному Плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – анализ данных современной специальной научной литературы, в которой изучается проблема здоровьесбережения, подходы и особенности формирования у студентов потребности в здоровом физически активном образе жизни в процессе физического воспитания.

#### **Результаты исследования.**

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности. Физическое воспитание в вузах содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов и выполняет следующие социальные функции: преобразовательно-созидательную; интегративно-организационную; проективно-творческую; проективно-прогностическую; ценностно-ориентационную; коммуникативно-регулятивную [12].

Основа государственного стандарта физического воспитания в системе образования – учебные программы по физическому воспитанию. Они разрабатываются на основании утвержденных государственных стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, утверждаются Министерством образования и науки Украины как базовые и определяют минимальный уровень обязательного физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, которое государство гарантирует на всех этапах обучения [12].

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной.

1. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с

преимущественной образовательной направленностью;

2. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач;

3. Третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [12].

Результаты исследований ряда ученых указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не интересуют, а наоборот – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности [2, 6].

Основу системы физического воспитания учащихся составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствовало погоне за количественными показателями и к тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности.

Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся [2, 6].

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо отметить разработанную В.Г. Шилько [13] модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры студентов (рис. 1).

В работе Е.А. Захариной [2] изложено теоретическое обоснование комплекса организационно-

педагогических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания, основанного на поэтапном формировании мотивации к двигательной деятельности студентов в условиях образовательного учреждения. Предложенный комплекс мероприятий включал: изучение причин низкой эффективности организации процесса физического воспитания студентов; характеристику условий учебного заведения (материально-технической базы учебного заведения, кадрового потенциала); разработку модели поэтапного формирования мотивации студентов к двигательной активности.

Предложенная модель формирования мотивации студентов к двигательной активности включала разработку экспериментальной программы по физическому воспитанию и разработку критериев сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (табл. 1).

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развлекательное воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нор-

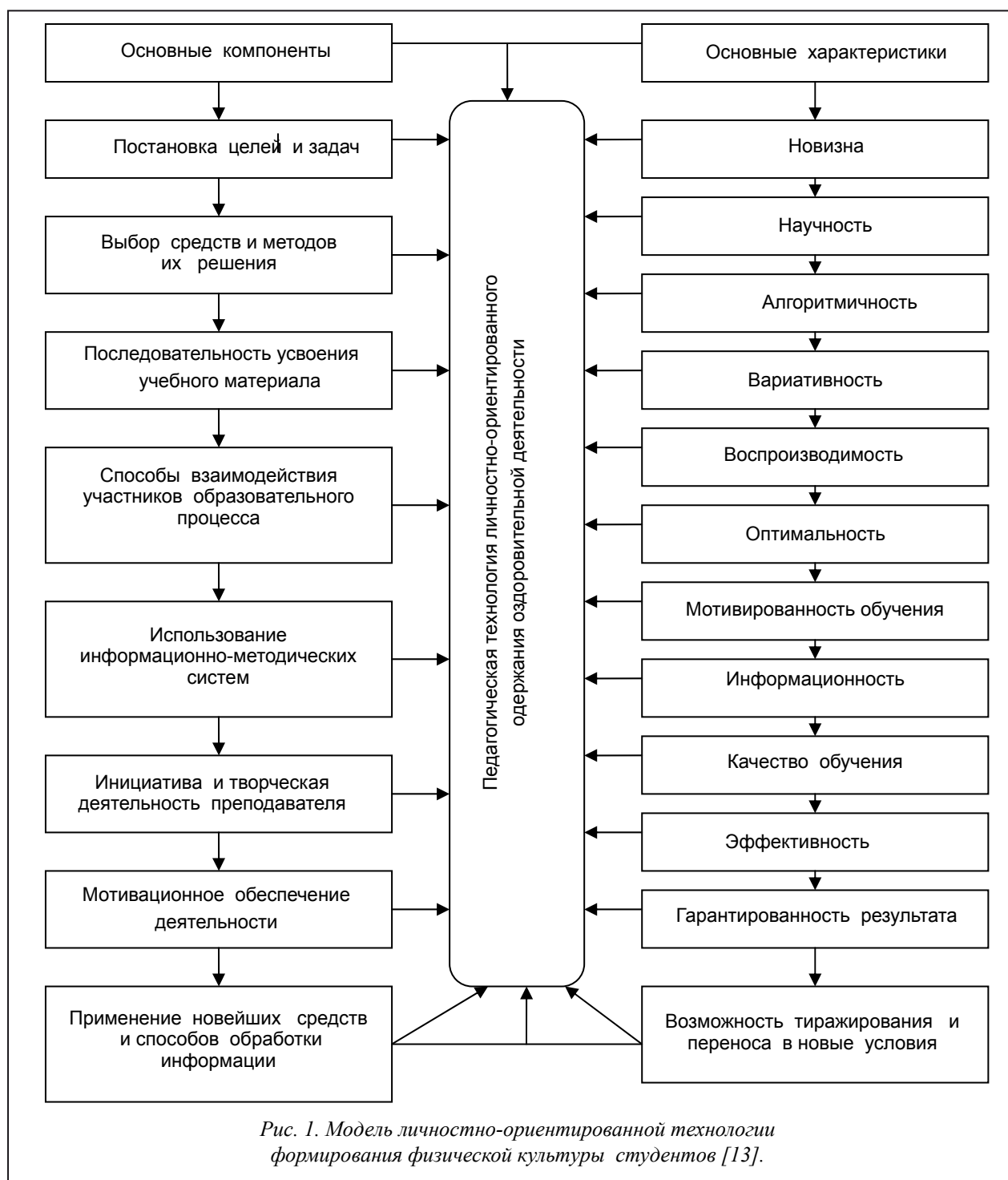


Таблица 1

*Критерии сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (Е.А. Захарина, 2008)*

Структурные компоненты модели формирования мотивации	Критерии эффективности
Мотивационно-ценностный	Мотивы и убеждения, способствующие занятиям физической культурой
Операционно-практический	Уровень знаний и умений в области физического воспитания и оздоровительной физической культуры (валеологических) как основа для реализации познавательной и практической деятельности по овладению ценностями физической культуры, системой знаний, а также направленности на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и подготовленность
Эмоционально-волевой	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; Ведение здорового образа жизни

мы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [2].

Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, практического опыта в сфере образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодежи позволили Л.М. Куликову [7] предложить модель активного здоровьесформирования подрастающего поколения.

Реализация данной модели предполагает:

- а) наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: материально-техническая база (в том числе и для физического воспитания), соответствующая требованиям ГОСТа; рациональная организация образовательного процесса (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия) в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение (преподаватели, методисты-организаторы) и т.д.;
- б) объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» воздействие на основные компоненты здоровья детей, подростков и молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентации, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования;
- в) повышение качества непрерывного общего физкультурного образования, направленного на формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Ключевым звеном предложенной модели является интеллектуализация процесса обучения, поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни, оптимизации двигательной активности обеспечивает высокую мотивированность и активность с персонализацией оздоровительных технологий. Это приводит, по крайней мере должно привести, к кардинальной перестройке образа жизни, опреде-

ляющей формирование, повышение и сохранение основных компонентов здоровья.

Физкультурная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных потребностей, интересов, целей, ценностных ориентации и убеждений личностного, группового и общественного характера, причем таковая детерминирована конкретными типами мотиваций и определяется фактом принятия (непринятия) личностью физкультурной деятельности в качестве ценности-средства удовлетворения имеющихся у нее потребностей и степенью участия индивида в этой и иных конкретных видах деятельности в области физической культуры – управленческой, агитационно-пропагандистской, научной, зрелищной [8].

Модель организации у студенческой молодежи процесса становления мотивации на здоровый образ жизни разработанная Лю Юн Цянь [8] ориентирована на пролонгированность здорового образа жизни в последующие возрастные периоды, направлена на комплексность и систематичность воздействия социально-педагогических факторов на студентов с учетом их жизненных и физкультурных ориентации, половых, возрастных, профессиональных, национальных и социо-культурных особенностей. Приоритетным положением при формировании установки на здоровый образ жизни является педагогический потенциал системы высшего образования, прежде всего, преподавателей вуза, осуществляющих процесс физического воспитания. Модель включает в себя: целевые установки, отражающие аксиологические аспекты здорового образа жизни; содержательные моменты основ здорового образа жизни; направленность педагогических воздействий на их выработку; когнитивный, операционально-поведенческий, эмоциональный и результирующий компоненты мотиваций и используемые средства и методы.

В диссертационной работе А.А. Третьякова [12] была продолжена работа многих ученых относительно обоснования технологий повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в образовательном пространстве вуза. В основу разработанной автором технологии легли следующие положения:

- организация самостоятельных психофизических тренингов (ПФТ) по методу «активного отдыха»;
- в содержание учебных занятий по физической культуре должны включаться виды двигательной активности, соответствующие интересам занимающихся и решающие задачи программного курса по физическому воспитанию;
- в начале семестра в ходе теоретических и практических занятий по физическому воспитанию студенты должны овладеть необходимыми знаниями и практическими умениями в самостоятельном выполнении физических упражнений, дозировании физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием, самочувствием и настроением;

- в начале семестра необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, развитие и совершенствование которых предусмотрено учебной программой, а также уровень физической работоспособности и функциональной тренированности организма студентов;
- учёт времени и продолжительности ПФТ в учебных журналах;
- индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов должно осуществляться на основе учёта физического состояния занимающихся и путём коррекции содержания самостоятельных физических;
- самостоятельные физические тренировки должны организовываться с учётом места проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно – гигиенических правил;
- организация и проведение в местах коллективного пользования спортивными сооружениями воскресных физкультурно-массовых мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения [12].

Функционирование разработанной автором технологии предполагало следующую этапность (табл. 2):

И.В. Самсоненко [10] разработана методика повышения качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий. Содержание методики мы представили в виде структурной схемы, которая включает следующие блоки: контрольно-экспертный и управляющих воздействий (рис. 2).

По мнению В.Н. Ирхина [5] здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов.

Предложенная специалистами программа предусматривает решение трех взаимосвязанных задач:

создание *вариативной образовательной структуры здоровьесбережения* в процессе подготовки кадров (инновационный образовательный проект); создание *здоровьесберегающей модели*, способствующей повышению качества подготовки кадров (научно-исследовательский проект); развитие *здоровьесберегающих комплексов* университета, обеспечивающих повышение качества подготовки кадров (научно-производственный проект). Первое направление включает модернизацию и разработку профессиональных образовательных программ, учебных дисциплин, вариативных курсов по выбору, открытие новых специальностей; реализацию модели и использование технологического инструментария по различным специальностям; повышение квалификации профессорско-преподавательского состава; внедрение системы горизонтально-сетевое взаимодействия субъектов управления в образовательный процесс университета. Содержание второго направления составляют обоснование диагностического комплекса определения групп здоровья студентов и сотрудников университета; дальнейшая разработка здоровьесберегающей модели, способствующей повышению качества подготовки кадров; создание технологического инструментария по реализации здоровьесберегающей модели (в частности, разработка вариативного комплекса здоровьесберегающих технологий образовательного процесса: технологий обучения будущих специалистов и подготовки к здоровьесберегающей деятельности; технологий оздоровления участников образовательного процесса; технологий управления здоровьесберегающим образовательным процессом); повышение академической мобильности обучающихся, (организация участия студентов, интернов, ординаторов, аспирантов и других в мониторинговых и скрининговых исследованиях); предоставление студентам возможностей для выполнения выпускных квалификационных работ; привлечение будущих специалистов к здоровьесберегающей исследовательской и волонтерской деятельности (организация из числа студентов волонтерских групп по пропаганде ЗОЖ, привлечение обучающихся к научным исследованиям по вопросам ЗОЖ).

Таблица 2

*Структура технологических этапов повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе учебы (А.А. Третьяков, 2011)*

Этапы	Вид деятельности
Подготовительный	Диагностический
	Проектировочный
Технологический	Организационный
	Контролирующий
Заключительный	Аналитический
	Корректировочный

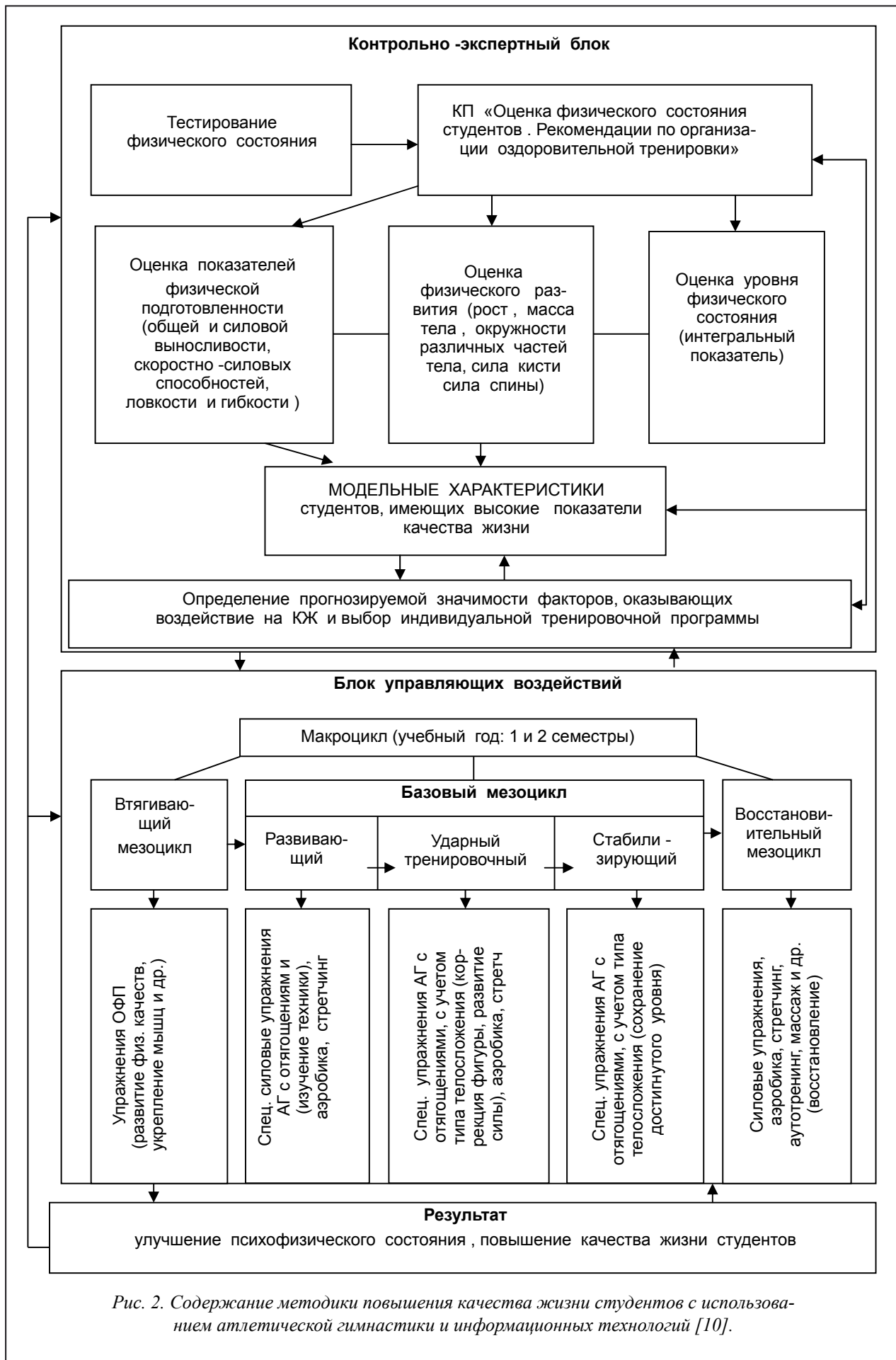


Рис. 2. Содержание методики повышения качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий [10].

### Выводы.

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека.

Обобщенные теоретические подходы к исследованию проблемы здоровьесбережения у участников образовательного процесса дают возможность наметить направления деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, определить их сущность, компоненты, критерии и направления развития в процессе обучения применительно к системе организации профессионального образования.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной

учебной работы во время, которое предназначено для сна, курение и др.

Так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Разработка и реализация идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства, преодоление кризисной демографической ситуации за счет повышения качества жизни, здоровья и долголетия людей должна быть положена в основу деятельности всех государственных органов власти в качестве ключевой стратегии для решения проблем национального развития и безопасности Украины и дальнейшего эффективного социально-экономического развития страны.

В связи с этим в дальнейших исследованиях становится актуальным и необходимым проведение всестороннего изучения современных направлений и тенденций организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов, определение путей ее совершенствования.

### Литература:

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебн. пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.
3. Ивчатова Т.В. Двигательная активность и здоровье человека. К.: Наук. світ, 2011. 285 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2008. 366 с.
5. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. Культура физическая и здоровье. 2010, №4 (29). С. 37-39.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. К.: Олимп. л-ра, 2010. 248 с.
7. Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Ярушин С.А. Модернизация педагогической системы активного здоровьесбережения подрастающего поколения. Теория и практика физической культуры. 2010, № 1. С. 60-64.
8. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Минск, 2011. 23 с.
9. Мешчерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Ставрополь, 2006. 190 с.
10. Самсоненко И.В. О повышении качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Хабаровск, 2011. 24 с.
11. Сутула В.А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [за ред. проф. С.С. Єрмакова] Харків: ХДАДМ, 2011, №6. С. 92-95.

### References:

1. Grigor'ev V.I., Davidenko D.N., Malinina S.V. *Fitnes-kul'tura studentov* [Fitness culture of students], Saint Petersburg, SSUEF Publ., 2010, 228 p.
2. Zakharina E.A. *Formirovanie motivacii k dvigatel'noj aktivnosti v processe fizicheskogo vospitaniia studentov vysshikh uchebnykh zavedenij* [Forming of motivation to motive activity in the process of physical education of students of higher educational establishments], Cand. Diss., Kiev, 2008, 22 p.
3. Ivchatova T.V. *Dvigatel'naia aktivnost' i zdorov'e cheloveka* [Motive activity and health of man], Kiev, Scientific World, 2011, 285 p.
4. Il'inich V.I. *Fizicheskaia kul'tura studenta i zhizn'* [Physical culture of student and life], Moscow, Gardariki, 2008, 366 p.
5. Irkhina V.N., Irkhina I.V., Besedina O.A. *Kul'tura fizicheskaia i zdorov'e* [A culture is physical and health], 2010, vol.4 (29), pp. 37-39.
6. Krucovich T.Iu., Bezverkhnia G.V. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naseleennia* [Recreation in the physical culture of different groups of population], Kiev, Olympic Literature, 2010, 248 p.
7. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Iarushin S.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, vol.1, pp. 60-64.
8. Liu Yun Cian'. *Motivaciia fizkul'urno-sportivnoj aktivnosti studencheskoj molodezhi v sisteme formirovaniia ustanovki na zdorovyj obraz zhizni* [Motivation to athletic-sporting to activity of student young people in the system of forming of setting on the healthy way of life], Cand. Diss., Minsk, 2011, 23 p.
9. Meshcheriakova G. P. *Organizacionno-pedagogicheskoe obespechenie realizacii zdorov'esberegaiushchikh tekhnologij v obrazovatel'nom processe vuza* [Organizationally-pedagogical providing of realization of health of saving technologies in the educational process of institute of higher], Cand. Diss., Stavropol', 2006, 190 p.
10. Samsonenko I.V. *O povyshenii kachestva zhizni studentov s ispol'zovaniem atleticheskoi gimnastiki i informacionnykh tekhnologij* [About upgrading life of students with the use of athletic gymnastics and information technologies], Cand. Diss., Khabarovsk, 2011, 24 p.
11. Sutula V.A. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-



12. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Белгород, 2011. 23 с.
13. Шилько В.Г. Инновационные технологии физического воспитания студентов. Материалы II междунар. конгресса «Спорт и здоровье» 21-23 апреля 2005 года. Санкт-Петербург, Россия. СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2005. С. 326–327.

Информация об авторах:

**Кашуба Виталий Александрович**

rectorat@uni-sport.edu.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

**Футорный Сергей Михайлович**

sergfut@ya.ru

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

**Андреева Елена Валериевна**

rectorat@uni-sport.edu.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 05.06.2012г.

biological problems of physical training and sports], 2011, vol.6, pp. 92-95.

12. Tret'iakov A.A. *Tekhnologiia povysheniia ustojchivosti studentov k nervno-emocional'nomu napriazheniiu v processe obrazovatel'noj deiatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv fizicheskoi kul'tury* [Technology of increase of stability of students to to nervously-emotional to tension in the process of educational activity with the use of facilities of physical culture], Cand. Diss., Belgorod, 2011, 23 p.
13. Shil'ko V.G. *Innovacionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniia studentov* [Innovative technologies of physical education of students]. *Sport i zdorov'e* [Sport and health], Saint Petersburg, Olimp Publ., 2005, pp. 326–327.

**Information about the authors:**

**Kashuba V.A.**

rectorat@uni-sport.edu.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Futornyi S.M.**

sergfut@ya.ru

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Andreeva E.V.**

rectorat@uni-sport.edu.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 05.06.2012.