

At the turn of the century began to change and motivation training exercises. Many increase locomotors activity, not only to improve their productivity and career development, but also to enhance the health, look better, more active vacation. It is no accident about half of Americans are engaged in a variety of sports and physical activity, and many of them are friends with the sport since childhood.

E-RESOURCES:

1. <http://asuonline.asu.edu/online-degree-programs/undergraduate/bachelor-science-health-sciences-healthy-lifestyles-coaching>
2. http://www.fullerton.edu/shcc/health_education/PHUN.asp
3. <https://maizepages.umich.edu/organizations?SearchValue=Health%20%26%20Wellness&SearchType=Category&CurrentPage=1&SelectedCategoryId=3655>
4. <http://union-imdp.org/courses/leading-management-teams?gclid=COWYw6bKkroCFcm23god-AsAMA>
5. http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2009_2/R1/Sabirov.pdf
6. <http://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/winter09healthincentives/>

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СУСПІЛЬНОЇ МОДИ НА ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

А.В. ПАВЛИЧЕНКО¹, К.В. ТАРАНЕНКО²
¹ДВНЗ «Національний гірничий університет»
²Академія митної служби України,
Дніпропетровськ, Україна

Студентська молодь є основним потенціалом, який в подальшому буде втілювати в життя основні програми сучасного розвитку суспільства. Але протягом навчання під впливом складної еколого-соціальної ситуації в державі у сучасної молоді спостерігається погіршення стану здоров'я, зростає кількість хронічних захворювань, погіршуються показники їх фізіологічного та психічного розвитку. За статистикою щорічно близько 50 тисяч молодих людей помирає від зловживання алкоголем. Близько 40% школярів уже спробували алкогольні напої, частіше за все, це пиво або так звані «слабоалкоголки», проте не нехтує молодь і міцними напоями. Майже кожен другий український студент двічі на тиждень вживає спиртні напої.

Також останнім часом молодь зазнає інформаційного впливу на свідомість з боку засобів масової інформації, які нав'язують шкідливі звички та пропагують вживання продуктів швидкого харчування. А виробники слабоалкогольних напоїв, цигарок та нездорової їжі щорічно збільшують випуск своїх товарів на 20-26%. Через це створення умов для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є стратегічним завданням суспільства. Саме тому актуальність заходів, спрямованих на забезпечення гармонійного фізичного, духовного та соціального розвитку студентської молоді не викликає сумніву.

Для досягнення поставленої мети сформульовані наступні завдання: вивчити вплив засобів масової інформації, спосіб життя та режим навчання на формування

ставлення студентів до власного здоров'я, знайти та дослідити реальні причини погіршення здоров'я сучасної молоді та розробити рекомендації для підвищення престижу здорового способу життя серед молоді. Реалізація такого комплексного дослідження дозволить виховати у студентської молоді бережливе ставлення до власного здоров'я, що забезпечить в подальшому гармонійний розвиток особистості та позитивно відобразиться на здоров'ї молоді міста Дніпропетровськ.

Проведення дослідження базувалося на анонімному опитуванні студентів з I-IV курсів ДВНЗ «Національний гірничий університет» у м. Дніпропетровськ. Також проводили дослідження ефективності вивчення студентами курсу «Культура здоров'я», для чого на першому та останньому лекційному заняттях було проведено анкетування студентів. Для детальнішого вивчення впливу факторів способу життя на здоров'я студентів, співробітниками Центру здорового способу життя при ДВНЗ «Національний гірничий університет» була обрана дескриптивна дослідницька стратегія, яка включає спостереження та фіксування результатів спостережень за поведінкою чи станом об'єктів дослідження у тому вигляді, у якому вони зустрічаються в реальних умовах.

Результати опитування дали можливість визначити причини недотримання досліджуваними здорового способу життя, норм здорового харчування, режиму праці та відпочинку тощо. А також зафіксувати ситуації та умови вживання заборонених продуктів, ступінь поширення нездорової поведінки у студентському середовищі.

Після статистичної обробки результатів опитування виявилось, що кількість викурених молодою людиною цигарок пов'язана із кількістю випитих чарок, а кількість алкоголю, що вживає людина, залежить від кількості викурених цигарок. Тобто ці дві шкідливі звички взаємозумовлені, одна тягне за собою іншу і навпаки. Тим самим стає зрозумілим, що боротьба з пияцтвом може зменшити кількість курців, а зменшення кількості викурених цигарок знизить споживання алкогольних напоїв.

У процесі дослідження також було помічено, що ефективність навчання, працездатність і здоров'я студентів взаємообумовлені. Саме у першокурсників найчастіше спостерігається зниження працездатності, погіршення показників навчання, деформації особистості (переживання самотності, фрустрації), так звані захворювання стресу (серцево-судинні захворювання, гіпертонія, захворювання шлунка, погіршення зору) тощо. Виявилось, що причиною такого негативного впливу на здоров'я молоді, є комп'ютер, а точніше кількість часу, проведеного за монітором. Залежність виглядає наступним чином: чим кардинальніша зміна місця проживання, тим більше часу молода людина проводить за комп'ютером. Нездатність або невміння студентів подолати адаптаційний період є основою для серйозних змін психологічних показників їхньої працездатності, і, нарешті, здоров'я загалом.

Світовий досвід виховання молоді, який базується на здоровому способі життя, втілюється в багатьох країнах світу.

Для формування суспільної моди на здоров'я серед студентської молоді необхідно:

- вивчити спосіб життя студентської молоді як визначального фактору стану соціального, фізичного та психічного здоров'я;
- оцінити рівні фізичного та духовного розвитку молоді для визначення основних чинників його погіршення;
- поглибити знання студентської молоді про здоровий, активний та тверезий спосіб життя;
- розробити освітні програми та проекти з метою формування здорового способу життя серед студентської молоді, формування розуміння індивідуальної відповідальності за стан здоров'я;
- розробити інформаційно-методичні матеріали для розповсюдження в навчальних закладах міста;
- підвищити інформованість студентської молоді про масштаби і характер соціальних, економічних та медичних наслідків, зумовлених шкідливим вживанням алкоголю, тютюну, наркотиків тощо;
- розробити та впровадити інноваційні методи і технології формування здорового способу життя у студентської молоді.

Реалізація вищеперелічених завдань дозволить активізувати процес формування здорового способу життя та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя у студентської молоді.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СИСТЕМУ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

М.А. ЧЕПРАКОВА

*Отдельное подразделение «Политехнический колледж
Луганского Национального аграрного университета,
Луганск, Украина*

Изменения, которые происходят сегодня во всех сферах общественной жизни, неизбежно ведут к проведению новых исследований, основанных на теоретическом и методическом материале в новых условиях, характеризующихся следующими особенностями:

- закрытие многих элементов традиционной социокультурной среды (секций, кружков, спортивных клубов) привело к существенным изменениям в условиях формирования системы ценностных ориентаций;
- попытки преобразования отечественной системы образования - породили дополнительные проблемы в социальной ориентации студентов;
- с ослаблением воспитательной работы в вузах культурная среда социального института перестает выполнять свою функцию воспитания и формирования у молодежи прогрессивных социальных ценностей;
- обостряется противоречие между общечеловеческими ценностями и ценностями, с которыми легче выжить.

Исходя из актуальности и важности проблемы, в работе поставлена **цель** - исследование системы ценностных ориентаций студентов Луганского