

**УДК 614.253.4:613**

**МАЛАХОВА Жанна Володимирівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідуючий кафедри фізичного виховання  
Донецького національного медичного університету

ORCID ID 0000-0002-1199-0973

e-mail: zhanna.koval.11@gmail.com

**Бєлкова Тетяна Олександрівна**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Донецького національного медичного університету

ORCID ID 0000-0001-9357-8941

e-mail: belkovato@ukr.net

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ  
РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** В умовах радикальної політичної трансформації українського суспільства, інтегральним показником соціально-економічного і духовного розвитку є стан здоров'я нації. Адже його збереження та зміцнення має пріоритетне значення й розглядається як показник цивілізованості держави.

Саме тому державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано і послідовно. Цінність здорового способу життя віддзеркалюється в головних законах, постановах, в державних актах, щодо забезпечення фізичного, психічного, соціального, духовного благополуччя і гармонійного розвитку особистості. Здоровий спосіб життя зберігає і покращує здоров'я підростаючого покоління. Спосіб життя майже цілком залежить від поведінки особистості і визначає її здоров'я у майбутньому [8, с. 42].

Останнім часом в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я населення, особливо це стосується в першу чергу студентської молоді. Основним завданням сучасного суспільства у масштабах держави є формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь [7, с. 144].

На сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливостей та перспектив. Радикальні зміни, які відбуваються в нашій державі, зумовлюють необхідність підвищення значимості дотримання здорового способу життя майбутніх медичних працівників, спроможних до виконання своїх професійних обов'язків в складних умовах реформування сучасної медицини.

Саме вищі медичні заклади освіти України мають реальне підґрунтя, аби надавати знання, уміння і навички, які позитивно впливатимуть на здоров'я студентської молоді, її поведінку та спосіб життя.

Інтенсивність дії факторів ризику зростає, помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, дефіцит рухової активності, потяг частини молоді до шкідливих звичок, що в першу чергу позначається на стані здоров'я [2, с. 22].

Постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я студентської молоді. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є створення умов для формування здорового способу життя молодих людей через сприйняття ідеалу, норм поведінки і усвідомлення негативного впливу факторів на організм та психіку як умови збереження української нації.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Останніми роками активно розглядається проблема здоров'я молоді у дослідженнях представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, В. Петленко, С. Попов, В. Салов).

Вчені констатують низькі показники у стані здоров'я підростаючого покоління, у зв'язку з цим медичним закладам освіти необхідна педагогічна допомога – це проведення роз'яснювальної роботи. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вищих закладів освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Малярєнко, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щєдріна.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бєха, Г. Ващенка, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титарєнко, Ю. Щєдріна, О. Яременка та інших.

Проведений аналіз наукової літератури з різних галузей знань дав змогу конкретизувати сутність поняття «здоров'я» як динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного добробуту, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем особистості при найменшій адаптації до умов життєдіяльності.

**Мета статті** – висвітлення проблеми формування здорового способу життя студентів медичних вузів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти та визначення основних напрямів її вирішення.

**Методи дослідження.** Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів, а саме: вищих медичних закладів освіти, формування у них здорового способу життя, протидія шкідливим звичкам, дефіциту рухової активності, зниженню імунітету, а у зв'язку з цим – захворюванням. Оскільки майбутні медичні працівники у вишах здобувають одну з найскладніших та найбільш ринкових професій, у перспективі повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості. Особливого значення фізичні вправи набувають для студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Недостатність в русі призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так

необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності [6, с. 175].

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять для студентів медичних закладів освіти, які б враховували зміни рухової функції.

Складання комплексу профілактично-оздоровчої програми має ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв, вправи на потягування з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та

розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами.

4. Четверта серія вправ спрямовується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси профілактично-оздоровчих програм, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу профілактично-оздоровчих програм не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи,

змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну; токсикоманія, гіподинамія молоді [9, с. 143].

Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також генетичною спадкоємністю, і лише 10 % залежить від медичного обслуговування [5, с. 318].

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення [4, с. 42].

Вступивши до медичного закладу вищої освіти, студент опиняється в нових соціальних і психо-фізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі.

Отримання освіти завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів.

Особливі перевантаження випробовують студенти, потрапляючи до незвичних для них умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у закладі вищої освіти можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя [3, с. 43].

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю [1, с. 8-11].

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять для студентів медичних вузів, які б враховували зміни рухової функції. Розробка та впровадження профілактично-оздоровчої програми для студентів медичних вишів буде дієвою для підвищення рівня їх рухової активності.

Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність студентів, підвищує продуктивність їх розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність особистості.

Індивідуалізація фізичного виховання студентів-медиків, які мають відхилення у стані здоров'я, є однією з головних проблем освітнього процесу у вишах. При комплектуванні груп для академічних занять з фізичного виховання, планування фізичних навантажень, крім нозологічних форм, захворювань, протипоказань до того чи іншого фізичного навантаження, повинен відбуватися диференційований підхід до занять на підставі біоенергетичного потенціалу організму. Необхідна розробка нових, більш

ефективних загально-розвивальних, профілактично-оздоровчих програм залежно від рівня здоров'я, нозології, психофізичних та психоемоційних чинників, діагностики фізичного стану організму студентів вищих медичних закладів як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження динаміки стану здоров'я.

На нашу думку, концепція особистого здоров'я повинна містити такі компоненти: ознаки самопочуття, індивідуальні симптоми норми і відхилень, розвиток систем організму, стратегії поведінки стосовно здорового способу життя. Тому перше завдання на заняттях з фізичного виховання полягає в тому, щоб за допомогою викладача студент навчився скласти свою особисту профілактично-оздоровчу програму розвитку здоров'я (рис. 1).

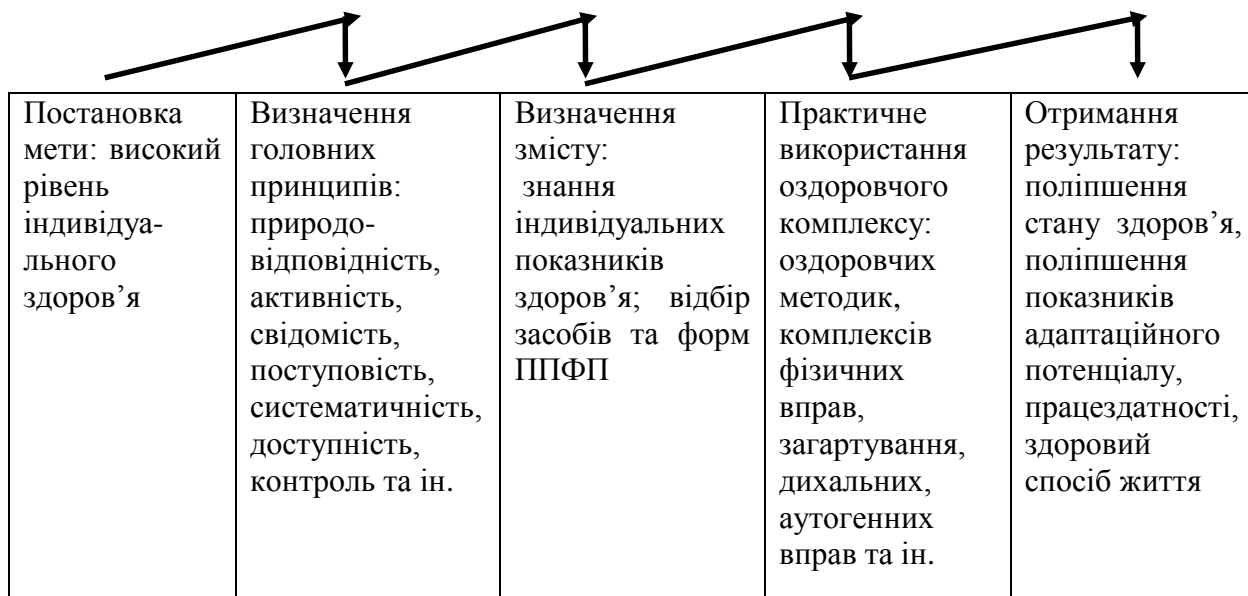


Рис. 1 Профілактично-оздоровча програма розвитку здоров'я студентів вищих медичних закладів

У нашому дослідженні кожному студентові досліджуваних медичних університетів пропонувалося створити особисту концепцію здоров'я, яка має складатися (виходячи з моделі культури здоров'я В. Горашука) з таких структурних елементів:



1. Методологічний концепт: обґрунтування студентом медичного закладу системного підходу до організації власної концепції здоров'я, що здійснюється за алгоритмом.

2. Теоретичний концепт: ознайомлення з вимогами своєї спеціальності до здоров'я, свідоме здобуття знань через вивчення та аналіз існуючих розробок щодо поліпшення здоров'я.

3. Технологічний концепт: розробка власної технології здоров'я, яка має такі компоненти, як етапи, мету відповідно до кожного етапу, принципи, зміст фізичних навантажень, засоби (безпосереднє визначення з комплексом фізичних вправ), результат до кожного етапу.

4. Методичний концепт: опанування методики індивідуального використання фізичних вправ, розподілу навантаження, розробка особистої програми оздоровлення.

Після створення такого алгоритму студенту пропонується переходити на наступний рівень – створення технології професійного зростання (поряд із забезпеченням здоров'я формуються особистісні, фізичні, психічні якості майбутнього фахівця).

Проведений аналіз педагогічної, спеціальної й методичної літератури, досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання закладів вищої освіти свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які потребують результативного і швидкого вирішення, а саме, між:

– державними вимогами щодо формування особистого здоров'я, розумової та фізичної працездатності студентів вищих медичних закладів і реальним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, здатністю до виконання майбутніх професійних обов'язків;

– необхідністю здійснення розвитку фізичного самовдосконалення студентів медичних закладів освіти у позааудиторний час з відповідальним ставленням до особистого здоров'я та до професійного самовдосконалення і відсутністю у них потреби у самовдосконаленні;

– об’єктивною необхідністю впровадження і пошуку новітніх й ефективних засобів й методів навчання у медичних закладах вищої освіти з вимогами часу та переважанням традиційних підходів на заняттях з фізичного виховання й у позанавчальній діяльності.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок.** Таким чином, результати проведеного дослідження дають підставу рекомендувати розроблену профілактично-оздоровчу програму для застосування в освітньому процесі та позанавчальній діяльності проведення занять з фізичного виховання у вищих медичних закладах. Сучасний процес фізичного виховання у виші повинен бути спрямований передусім на формування у майбутніх фахівців здорового способу життя, на основі підвищення їх рухової активності.

Перспективи подальших досліджень мають практичну цінність з метою розроблення здоров’язберезувальних технологій для студентської молоді.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – № 6, 2011. – С. 8 – 11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

[http : // bmsi.ru /doc / 26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd](http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd)

2. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров’я засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. О. Белкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.

3. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : [учебное пособие] / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

4. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека : понятие и реальность / Е. Н. Кудрявцева // Общественные науки и здравоохранение. – М. : Наука, 1987. – С. 32 – 48.

5. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. – № 3. – 2011. – С. 318. – Режим доступу : [http : // www.social-science.com.ua / зміст / 13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011).

6. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – Киев : Здоровья, 1989. – 272 с.

7. Омельченко С. О. Зміст і методи роботи класного керівника щодо формування здорового способу життя школярів / С. О. Омельченко // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць / за ред. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : СДПУ, 2005. – Вип. XXVII. – С. 144 – 151.

8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання : дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03 / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1997. – 185 с.

9. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії / Н. Швець // Порівняльна професійна педагогіка. – 2011. – № 2. – С. 141–148.

10. Pinet G. Health challenges of the 21st century : a legislative approach to health determinants / G. Pinet // Health legislation at the dawn of the XXI st century. – International Digest of Health Legislation vol. 49, P. 137 – 138.

## REFERENCES

1. Bakanova A. F. (2011). *Formirovanie zdorovogo obraza zhizny studencheskoy molodezhu*. [Formation of healthy lifestyle of student youth]. *Fizhicheskoe vospitanie studentov*. – № 6. – Russia.

2. Belkova T. O. (2018). *Pidgotovka studentiv vyshchih medychnykh zakladiv do formuvannya osobystogo zdorov'ya zasobamy fizychnoiy kultury*. [Preparation of students of higher medical institutions for formation of personal health by means of physical culture]. Diss. ... kand. ped. nauk. – Kropyvnytskyi, Ukraine.

3. Davidenko D. N. (2005). *Zdorov'ye i obraz shyzni studentov*. [Health and lifestyle of students]. *Uchebnoye posobiye*. – Russia.
4. Kudryavtseva E. N. (1987). *Zdorov'ye chelovyeka: ponyatiye i real'nost'*. [Human health: concept and reality]. *Obshestvennyye nauki i zdravoochraneniye*. – Moscow, Russia.
5. Mikheeva L. (2011). *Osoblyvosti formuvannya zdorovogo sposobu shyttya u molodogo pokolinnya*. [Peculiarities of forming a healthy lifestyle in the young generation]. – № 3. – Ukraine.
6. Muravov I. V. (1989). *Ozdorovitel'nye efekty fizicheskoy kultury i sporta*. [Wellness effects of physical culture and sports the Health effects of physical culture and sport]. – Kiev, Ukraine.
7. Omelchenko, S.O. (2005). *Zmist i metody roboty klasnogo kerivnyka shodo formuvannya zdorovogo sposobu shkolyariv*. [Content and methods of work of the class leader on formation of healthy way of life of schoolboys]. – Slovyansk: SDPU, Ukraine.
8. Sushchenko L. P. (1997). *Zdorovuy sposib zhyttya lyudyny yak ob'yekt social'nogo piznannya*. [A healthy lifestyle as an object of social cognition]. Diss. ... cand. philosopher. Nauk. – Zaporozhye, Ukraine.
9. Shvets N. (2011). *Problema formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya studentc'koyi molodi u Rossiyi*. [The Problem of Formation of Healthy Lifestyle of Student Youth in Russia]. – № 2. – Kiev, Ukraine.
10. Pinet G. (1998). *Health challenges of the 21 st century: a legislative approach to health determinants*. [Health legislation at the dawn of the XXI st century]. *International Digest of Health Legislation* vol. 49

### **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**МАЛАХОВА Жанна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

*Наукові інтереси:* фізична культура різних груп населення, фізичне виховання студентів.

**БЄЛКОВА Тетяна Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

*Наукові інтереси:* формування здорового способу життя студентів вищих медичних закладів освіти засобами фізичної культури, спрямованим на зміцнення здоров'я.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ**

**МАЛАХОВА Жанна Владимировна** – кандидат наук по физическому воспитанию и спорта, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Донецкого национального медицинского университета.

*Научные интересы:* Физическая культура разных групп населения, физическое воспитание студентов.

**БЕЛКОВА Татьяна Александровна** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания Донецкого национального медицинского университета.

*Научные интересы:* формирования здорового образа жизни студентов высших медицинских заведений средствами физической культуры, направленным на укрепление здоровья.

### **INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**MALAKHOVA Zhanna Vladimirovna** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of Donetsk National Medical University.

*Circle of scientific interests:* physical culture of different population groups, physical education of students.

**BELKOVA Tatiana Aleksandrovna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Donetsk National Medical University.

**Circle of scientific interests:** the formation of a healthy lifestyle of students of higher medical institutions by means of physical culture aimed at improving health.

**МАЛАХОВА Жанна Володимирівна, БЕЛКОВА Тетяна Олександрівна.  
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ  
МЕДИЧНИХ ВУЗІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ**

**Анотація.** У статті розглядається проблема зміцнення і збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти, яка в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Показано, що питання формування, збереження та розвитку здоров'я молодого покоління на сьогодні залишається досить гострим, а показники й тенденції продовжують залишатися незадовільними. Автор підкреслює значимість дотримання здорового способу життя майбутніх медичних працівників, спроможних до виконання своїх професійних обов'язків в складних умовах реформування сучасної медицини. Зазначено, що підвищення рівня рухової активності у студентів медичних закладів освіти тісно пов'язано з ефективним впровадженням в освітній процес різноманітних засобів фізичної культури, які використовуються у вільний або спеціально відведений для цього час. Доцільним є введення профілактично-оздоровчих програм, що дає підстави стверджувати про позитивні зміни в показниках рухової активності студентів. Залучення студентів до складання індивідуальних профілактично-оздоровчих програм «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Виникає потреба отримання необхідних знань, умінь та навичок щодо збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи.

**Ключові слова:** здоров'я, студент, рухова активність, фізичні вправи, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, індивідуальні профілактично-оздоровчі програми.

**МАЛАХОВА Жанна Владимировна, БЕЛКОВА Татьяна Александровна.  
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ КАК  
АКТУАЛЬНЫЙ ВОПРОС ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема укрепления и сохранения здоровья студентов на современном этапе развития системы высшего образования, которая в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Показано, что вопросы формирования, сохранения и развития здоровья молодого поколения сегодня остается достаточно острым, а показатели и тенденции продолжают оставаться неудовлетворительными. Автор подчеркивает значимость соблюдения здорового способа жизни будущих медицинских работников, способных к выполнению своих профессиональных обязанностей в сложных условиях реформирования современной медицины. Отмечено, что повышение уровня двигательной активности у студентов медицинских учебных заведений тесно связано с эффективным внедрением в образовательный процесс различных средств физической культуры, которые используются в свободное или специально отведенное для этого время. Целесообразным является введение профилактически-оздоровительных программ, что дает основания утверждать о позитивных изменениях в показателях двигательной активности студентов. Привлечение студентов к составлению индивидуальных профилактически-оздоровительных программ «для себя» приведет к самоактуализации занятий физическим упражнениями с четким осознанием поставленной цели и путей ее достижения. Возникает потребность получения необходимых знаний, умений и навыков

по сохранению собственного здоровья средствами физического воспитания, что побуждает к саморазвитию, стимулирует к самостоятельной работе.

**Ключевые слова:** здоровье, студент, двигательная активность, физические упражнения, физическое воспитание, здоровый образ жизни, индивидуальные профилактически оздоровительные программы.

**MALAKHOVA Zhanna Vladimirovna, BELKOVA Tatiana Alexandrovna. THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FUTURE DOCTORS AS A TOPICAL QUESTION OF THEIR PROFESSIONAL ACTIVITY.**

*The article considers the problem of strengthening and maintaining the health of students at the present stage of development of the higher education system, which in the last decade has acquired the status of a priority. It is shown that the issues of the formation, preservation and development of the health of the young generation today remain quite acute, and indicators and trends continue to remain unsatisfactory. The problem of the development of a physically active, harmoniously developed personality of students in higher educational institutions, the formation of their healthy lifestyle, counteraction to harmful habits, lack of motor activity, decrease in immunity and in connection with this disease remains quite relevant and urgent.*

*Actuality of the selected theme of the research is predefined by the objective requirement of society in strengthening and maintenance of health in the younger generation, by growth of the demand for the specialists of the medical sphere, capable to carry out professional activity at the international market of labor due to quality of preparation successfully.*

*The features of professional activity of specialists of the medical sphere are found out in the context of the present. It is well-proven that effective approach of the students-physicians to the athletic-health-improvement is a necessary requirement of the harmonious development of a personality which acquires the quality of purposeful influence on them according to the needs of the successful performance of their professional functions. A healthy way of life provides the foundation of physical, spiritual welfare and success in the professional activity; the formation of the motivation for a careful attitude to their own health and physical training, the development of physical and mental qualities.*

*One of the most promising and most effective areas for the formation of a medical student's personal health the most scholars consider extracurricular activities. The practical value of the physical training of a person for successful education and work is an integral component and an essential characteristic of physical education of a person as a pedagogical process.*

*Analysis of the scientific researches which are devoted to the problem of forming a healthy way of life of the medical students show the sufficient accumulation of theoretical and practical experience, deep study of the pedagogical, psychological, medical and culturological aspects of the problem under consideration. It is found out, that a future medical worker must own the detailed professional knowledge and abilities to apply them in practice, motive abilities, skills and functions of an organism, that help to form a personal health and successful capturing of a profession and further improvement. It was noted that an increase in the level of motor activity in students of medical schools is closely related to the effective introduction of various physical culture means into the educational process that are used in free or specially allotted time for this. It is advisable to introduce preventive and health-improving programs, which gives reason to assert positive changes in indicators of students' motor activity.*

*The basic directions of re-equipment of modern medical establishments of the higher educational institutions require the search for the effective ways of realization of the professional preparation of the future doctors, because in practice a formation of the fundamental professional knowledge, and the development of a personal health level function properly.*

*In the system of the higher medical educational establishments of Ukraine, from one hand, one of the tasks of physical education is a maintenance and strengthening of the personal*

*health of the future specialists, promoting proper formation and comprehensive development of an organism, maintenance of physical and mental capacity, perfection of sporting mastership of the students-physicians which actively go in for sports , and from the other hand is education of their motivation for systematic physical culture and sports. It is advisable to introduce preventive and health-improving programs, which gives reason to assert about positive changes in indicators of students' motor activity.*

*Involving students in compiling individual preventive and health-improving programs “for themselves” will lead to self-actualization of physical exercises with a clear understanding of the goal and the ways to achieve it. There is a need to obtain the necessary knowledge, skills and abilities to maintain their own health through physical education, which encourages self-development, stimulates independent work.*

*Consequently, the formation of a healthy way of life is the important element in the successful mastering of the selected specialty of a doctor, as a healthy man must have an ability to study hard, to be strong not only physically but also mentally, to have a high professional capacity and psychical maturity.*

*We see the prospects of the subsequent scientific searches in development of the special methods of forming a healthy way of life in the medical students.*

**Key words:** *health, student, physical activity, physical exercises, physical education, healthy lifestyle, individual preventive health programs.*