

РОЗДІЛ 2 ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ НАУКИ

УДК 613-057.875:304.3

Белкова Тетяна

ORCID 0000-0001-9357-8941

Кандидат педагогічних наук,
докторант кафедри педагогіки,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
викладач кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету
(м. Кропивницький, Україна) E-mail: belkovato@ukr.net

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТОСОВНО ЇХ СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розкрито зміст однієї з ефективних форм удосконалення збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в умовах воєнної агресії в Україні. Слід зазначити, що, враховуючи реалії сьогодення, поняття «здоров'язберігаючі технології», яке об'єднує всі напрямки діяльності вищого медичного закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів, стає надзвичайно актуальним.

Важливу роль у покращенні показників здоров'я серед підростаючого покоління відіграє дисципліна «Фізичне виховання», а саме самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності. Оптимізація рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом підвищує розумову діяльність і сприяє оздоровленню молоді.

Доведено, що природна потреба у систематичних заняттях фізичними вправами, організація здорового способу життя студентів тісно пов'язана з вирішенням виховних завдань. Здоров'язберігаючі технології навчання та виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників освітнього процесу, спрямованих на створення здоров'язберігаючого середовища для формування життєво важливих умінь, що визначають збереження та зміцнення здоров'я та орієнтацію на здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток фізично та психічно здорової особистості.

Метою даної статті є належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров'язбереження в умовах вкрай обмеженої рухової активності з використанням технологій дистанційного навчання.

Методологія. Систематизація та вивчення наукових публікацій, аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел, розкриття основних визначень досліджуваної проблеми, узагальнення та висновки.

Наукова новизна полягає у впровадженні онлайн-занять з фізичного виховання, що сприятиме ефективності самостійної діяльності та позитивно вплине на професійну підготовку та фізичний розвиток студентів денної форми навчання, які перейшли на дистанційну форму навчання.

Висновки. Автор статті приходить до висновку, що вирішення проблеми охорони здоров'я студентів вищих медичних закладів освіти засобами фізичного виховання можливе шляхом пошуку новітніх ефективних методів, які б урізноманітнили зміст фізкультурно-оздоровчих програм, задовольняти інтереси учнів і краще впливати на їх фізичну підготовку.

Ключові слова: здоров'я, дистанційне навчання, студент, освітній процес, здоров'язберігаючі технології, фізичне виховання.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Останнім часом в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я населення, особливо це стосується в першу чергу студентської молоді. У вирішенні проблеми збереження, зміцнення та формування здоров'я молоді набуває великого значення здоров'язбережувальна діяльність сучасного закладу освіти. У закладі освіти закладаються базові цінності, основи світогляду особистості, її пізнавальні здібності, емоційно-вольова сфера, розвиваються звички, налагоджуються різноманітні стосунки з навколишнім світом, інтенсивно формуються основні соціальні установки, в тому числі й здоров'я [9, 7].

Проте останнім часом у зв'язку з погіршенням ситуації зі ступенем фізичного розвитку та розвитком рухових якостей і здоров'ям молоді у фізичному вихованні намітилися негативні тенденції, які відобразилися на життєдіяльності студентів. Сучасна молодь студентського віку веде малорухливий спосіб життя. Визначені навчальним планом обов'язкові дві академічні години на тиждень занять з фізичного виховання не можуть повною мірою забезпечити формування належного ступеня готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Вимога щодо провідної ролі духовно-морального початку у вихованні молоді засобами фізичної культури і спорту стала виконуватися формально [10, 140].

Тому дуже важливо виховувати у студентів природну потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, в організації здорового способу життя, що тісно пов'язано з рішенням освітніх завдань. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Інтерес і задоволення, отримувані в процесі виконання фізичних вправ, поступово переходять в звичку систематично займатись ними, яка потім перетворюється в стійку потребу, зберігається на довгі роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якісна професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій в умовах військової агресії при дистанційному навчанні процес дуже складний, багатоаспектний і має вирішуватися комплексно. Змінити ставлення студента до власного здоров'я можливо за умови розуміння ним цієї цінності, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Проблема навчання і виховання здорової молоді вивчалася багатьма науковцями педагогічної галузі в своїх дослідженнях. Відповідні аспекти можна знайти в працях сучасних українських учених В. Ареф'єва, С. Кириленко, О. Леонова, Н. Оксенчук, В. Оржеховської, О. Сергієнко, С. Якименко та інших. Серед класиків педагогіки, які приділяли увагу проблемі здоров'язбереження особистості, вона була сформульована в працях П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.

Не можна залишити поза увагою наукові праці М. Амосова, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева та ін., що присвячені медико-біологічним аспектам зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Концептуальні основи здоров'язбережувального виховання започатковані в наукових працях І. Брехмана, Т. Бойченко, Т. Круцевич, С. Омельченко, Н. Полетаєвої, М. Таланчука та ін. Технологічний підхід у збереженні та зміцненні здоров'я студентської молоді у процесі навчання розглянуто у дослідженнях О. Ващенко, О. Дубогай, С. Іванова, С. Свириденко та ін. Вони зазначають, що юнацькі роки мають велике значення в житті молоді, утворюючи передумови для розвитку організму і особистості студента [11, 201].

Але, незважаючи на поглиблене вивчення широкого кола питань, пов'язаних з цією проблематикою, на сьогоднішній день це питання продовжує залишатися актуальним і спонукає до подальших досліджень. Подолати небажані наслідки гіпокінезії можна тільки завдяки збільшенню рухової активності молоді. На думку О. Дубогай, розумове навантаження можливо зрівноважити лише фізичним [5, 36].

Збереження і зміцнення здоров'я залежить від конкретної особистості та від того способу життя, який вона собі обрала. Особлива роль відводиться фізичному вихованню, яке забезпечує високу працездатність і творче довголіття майбутніх медичних працівників, можливість кваліфіковано працювати за фахом без психологічних витрат, розширює діапазон соціальної активності медика. Тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Метою даної статті є належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров'язбереження в умовах край обмеженої рухової активності з використанням технологій дистанційного навчання.

Методологією в нашому дослідженні виступає систематизація та вивчення наукових публікацій, аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел, розкриття основних визначень досліджуваної проблеми, узагальнення та висновки.

Наукова новизна полягає у впровадженні онлайн-занять з фізичного виховання, що сприятиме ефективності самостійної діяльності та позитивно вплине на професійну підготовку та фізичний розвиток студентів денної форми навчання, які перейшли на дистанційну форму навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Здоров'язбереження генофонду народу України одне із найголовніших завдань суспільства і держави. Пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави визначають умови праці, навчання, побуту і відпочинку населення, умови навколишнього середовища, вдосконалення медичної допомоги та

запровадження здорового способу життя. 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 населення. Спосіб життя майже цілком залежить від поведінки людини і визначає її здоров'я у майбутньому [3].

Потреба у фізкультурно-оздоровчій діяльності виявляється у збільшенні ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру. Зростання та зміни характеру навантажень на молодий організм у зв'язку з ускладненням суспільного життя, провокують негативні зрушення у стані здоров'я. Все це неминуче погіршує його рівень життєдіяльності, знижує резистентність до дії неадекватних чинників зовнішнього середовища. Така ситуація негативно впливає на розвиток продуктивних сил, на формування здоров'я майбутніх фахівців.

Пріоритет фізкультурно-оздоровчої діяльності пояснюється особливістю ефективності і можливості значного підвищення загального рівня фізичного та психічного здоров'я, що сприяє розвитку розумової працездатності й творчої активності студентів. Різноманітні форми проведення занять, трансформують характер та зміст фізичних вправ у залежності від інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Радикальні зміни, які відбуваються в нашій державі, зумовлюють необхідність підвищення якості підготовки майбутніх медичних працівників, спроможних до виконання своїх професійних обов'язків в складних умовах реформування сучасної медицини.

Здоров'я студентської молоді – це основа сучасного та майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу, індикатор рівня культури та переконливий показник ефективності державної політики у сфері охорони здоров'я молоді [2, 44].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що здоров'я – це «складний феномен глобального значення, який включає комплекс соціальних, економічних, біологічних, медичних аспектів і виступає як об'єкт споживання, вкладання капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім фізичним і соціальним середовищем». Відповідно, вважається, що стан системи охорони здоров'я визначає лише 10 % усього комплексу впливів на здоров'я людини, а решта 90 % обумовлюється такими чинниками: станом екології (20 %), спадковістю (20 %) і найбільше – способом життя (50 %). Тобто здоров'я людини вже не може розглядатися як суто медична проблема. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. Тому є нагальна потреба у зміцненні здоров'я серед населення країни, особливо у молодіжному середовищі [6, 77].

Об'єктивна закономірність підвищення ролі фізичної культури в житті особистості і суспільства, в збереженні здоров'я студентської молоді ще не знайшла адекватного відображення в їх свідомості. Більшість з них, в тому числі й студенти, не опікуються своїм здоров'ям до тих пір, поки не захворіють, тому кваліфіковані спеціалісти і суспільні активісти повинні вести цілеспрямовану діяльність з підвищення фізкультурної грамотності студентів.

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму в цілому. Адекватною та єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах військової агресії.

Для досягнення цього студентам необхідні знання в галузі медицини і біології, педагогіки і психології, теорії й методик фізичного виховання, організації та проведення масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів. Важливо також, щоб студенти володіли практичними вміннями та навичками, методикою навчання техніки різних фізичних вправ, методикою виховання і удосконалення фізичних даних з метою підвищення рівня їх фізичної підготовки та формування особистого здоров'я.

Знання студенти здобувають на лекціях, семінарах, практичних заняттях з фізичної підготовки. Практичні вміння і навички формуються й закріплюються на практичних навчальних заняттях, на заняттях спортивних секцій і різних оздоровчих груп, в процесі участі в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах та спортивних змаганнях.

Масова фізична культура буде ефективно позначатись на розвитку особистості студентів тільки в тому випадку, якщо вона буде частиною цілісної системи виховання студентської молоді.

Фізичне виховання займає важливе місце у сучасному суспільстві, і є складним інтерактивним процесом. Взагалі фізичне виховання ХХІ ст. виступає як найбільш ефективний засіб здоров'язбереження в боротьбі з небезпечним поширенням шкідливих звичок серед молодого покоління. У наш час відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси – нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розробка нової концепції державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зміст якої полягає у переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, буде сприяти утворенню здорового способу життя [7].

Фізичне виховання – це складова освіти і виховання, педагогічний, освітній процес. У медичному закладі вищої освіти фізичне виховання – одна із особистісно орієнтованих дисциплін, особливість якої полягає в об'єднанні психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу особистості. Специфіка завдань цієї дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [1, 10].

Здоров'язберігаючі технології – це система виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я особистості на усіх етапах її навчання та розвитку. В систему здоров'язберігаючих технологій навчання входять компоненти, такі, як:

- аксіологічний: усвідомлення студентами високої цінності свого здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя;
- гносеологічний: набуття необхідних для здоров'язбереження знань і умінь, пізнання себе, своїх здібностей і можливостей, ознайомлення з різними методиками з оздоровлення і зміцнення свого здоров'я;
- здоров'язберігаючий: формування гігієнічних навичок і умінь (догляд за собою, одягом, місцем проживання, довкіллям);
- емоційно-вольовий: створення умов для переживання позитивних емоцій від здорового способу життя;
- екологічний: формування умінь і навичок адаптації до екологічних чинників (уміння гуманно вести себе на природі, берегти шкільне майно, утримувати його в чистоті і порядку);
- фізкультурно-оздоровчий: володіння способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії [8, 35].

При впровадженні в освітній процес здоров'язберігаючих технологій застосовують такі методи як: фронтальний, груповий, практичний, пізнавальна гра, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний. А також використовують наступні прийоми: захисно-профілактичні, компенсаторно-нейтралізуючі, стимулюючі, інформаційно-навчальні.

Ефективність аналізу здоров'язберігаючої діяльності у вищому медичному закладі освіти залежить від методологічних та методичних підходів і будується на принципах, а саме: комплексність, системність, цілісність, динамічність (повторюваність), репрезентативність, методична єдність.

Комплексність має на увазі одноразове охоплення широкого кола показників, що відображають як стан освітнього середовища, так і персональні дані, що характеризують рівень і характер навантаження, а також індивідуальні адаптивні можливості студента. Системність означає аналіз не тільки якісних і кількісних показників діяльності освітнього закладу, але й (в першу чергу) взаємозв'язки з-поміж них, що відображають структуру та ефективність здоров'язберігаючої діяльності закладу вищої освіти.

Цілісність – необхідна умова для повноцінного аналізу даних, що передбачає всебічне подання результатів щодо кожного закладу освіти.

Динамічність (повторюваність) має на увазі багаторазове (двічі на рік – восени і навесні; протягом ряду років) обстеження одних і тих закладів освіти, контингент, конкретних студентів.

Репрезентативність (представленість) обумовлена вимогами статистики, згідно з якими надійність підсумків та висновків залежить від обсягу дослідженої вибірки. Репрезентативність досягається за допомогою обстеження досить великих груп студентів.

Методична єдність – неодмінна умова сумісності даних, отриманих на різних етапах дослідження, у різних регіонах, у різних закладах освіти.

Таким чином, вирішення проблеми здоров'язберігаючих технологій у вищому медичному закладі освіти засобами фізичної культури можливо завдяки пошуку новітніх й ефективних методів, які б могли урізноманітити зміст програм фізичного виховання, задовольнити інтереси студентів та якісніше впливати на їхню фізичну підготовку. А звідси виникає необхідність формування фізичної культури у закладах вищої освіти, особливо у медичних, що має на меті забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів. Комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя сприятиме професійній діяльності на принципах індивідуального підходу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сьогодні, незважаючи на всі програми з охорони здоров'я, що діють в Україні, це лише мала одиниця того всього, що необхідно, аби зберегти здоров'я української нації. Важливу роль у зміцненні і покращенні показників здоров'я серед студентської молоді відіграє дисципліна «Фізичне виховання», яка повинна стати основним засобом зміцнення засад цінності здоров'я у студентів вищів медичного профілю.

В освітньому процесі доцільно відмовитися від примусового змісту занять з фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання.

Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб.

Більшість науковців і практиків фізичного виховання вважають, що основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання студентів повинна стати інтенсифікація освітнього процесу шляхом проведення занять зі спортивною спрямованістю.

Отже, здоров'я майбутнього покоління має велике значення. Від ступеня володіння ним залежить рівень задоволення практично всіх потреб і соціальних функцій молоді у студентські роки та в період подальшої життєдіяльності.

Пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної діяльності повинен бути адресований громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя нових поколінь.

Перспективи подальших досліджень. Перспективність подальших досліджень вбачаємо у впровадженні науково-методичного забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання та підвищенні дієвого впливу позааудиторних форм організації занять зі студентами медичних університетів.

References

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підр. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. ун-тів. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
Arefiev, V. G. (2010). *Osnovy teorii i metodyky fizychnogo vykhovannya: pidr. dlya stud. f-tiv (in-tiv) fiz. vykhovannya ped. un-tiv* [Fundamentals of theory and methods of physical education]. Kyiv, Ukraine: NPU named after M. P. Drahomanova. 268. [in Ukrainian].
2. Белкова Т. О. Теоретичні аспекти поняття про здоров'я студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 жовтня 2017 р., м. Кропивницький)*. Кропивницький, 2017. №3. С. 42–45.
Belkova, T. O. (2017). *Teoretychni aspekty ponyattya pro zdorov'ya student-s'koyi molodi* [Theoretical aspects of the concept of student youth health]. *Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya u molodi: zbirnyk tez dopovidey III Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi – Problems of forming a healthy lifestyle in youth: collection of abstracts of reports of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. Kropyvnytskyi, Ukraine. №3. 42–45. [in Ukrainian].
3. Держстат, Національні рахунки охорони здоров'я (НРОЗ) України у 2015 році : Статистичний бюлетень. URL: www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2017/bl/02/bl_nroz15.zip (дата звернення: 03.04.2024).
Derzhstat, Natsional'ni rakhunky okhorony zdorov'ya (NROZ) Ukrainy u 2015 rotsi: Statystychnyy byuleten' [State Statistics Committee, National Health Accounts (NHAs) of Ukraine in 2015]. Retrieved from: www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2017/bl/02/bl_nroz15.zip [in Ukrainian].
4. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.
Dubohay, O. D., Alyoshina, A. I., Lavrinyuk, V. E. (2011). *Osnovni ponyattya u terminy zdorov'yazberezhennya ta fizychnoyi reabilitatsiyi v systemi osvity: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl.* [Basic concepts and terms of health care and physical rehabilitation in the education system]. Lutsk, Ukraine: Volyn. nat. Univ. Lesi Ukrainky. 296. [in Ukrainian].
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
Zahal'na teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya: kolektyvna monohrafiya [The general theory of health and health care]. (2017). Kharkiv, Ukraine: Vyd. Rozhko S. H. 488. [in Ukrainian].
6. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 03.04.2024)
Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» vid 01.07.2014 № 1556-VII [Law of Ukraine «On Higher Education» of 01.07.2014 № 1556-VII]. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian].
7. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 03.04.2024)
Zakon Ukrainy «Pro osvitu» vid 05.09.2017 № 2145-VIII [Law of Ukraine «On Education» of 05.09.2017 № 2145-VIII]. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> [in Ukrainian].
8. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами : навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
Zdorov'yazberihaiuchi tekhnolohii pry roboti z dit'my iz osoblyvymy osvitnimy potrebamy: Navch. posib. Kam'yanets-Podil'skyi [Health-preserving technologies when working with children with special educational needs]. (2020). Ukraine: Vydavets Kovalchuk O. V. 228. [in Ukrainian].
9. Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Суми, 26 листопада 2020 р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. 220 с.
Zdorov'ya yak osobystyyu, osvitniy i suspil'nyy fenomen: materialy IV Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi Internet-konferentsiyi [Health as a personal, educational and social phenomenon: materials of the 4th All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference]. Sumy, Ukraine: FOP Tsoma S. P. 2020. 220. [in Ukrainian].
10. Стадник В. В., Король О. С., Гребінка Г. Я., Боровик Ю. І. Методологічні засади фізичного виховання студентів у позааудиторних формах занять. *Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ, 2020. № 22. С. 139–144.*
Stadnyk, V. V., Korol, O. S., Hrebinka, H. Ya., Borovyk, Yu. I. (2020). *Metodolohichni zasady fizychnoho vykhovannya studentiv u pozaauditornykh formakh zaniat* [Methodological principles of fizychnoho vykhovannya studentiv u pozaauditornykh formakh zaniat]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat – Mountain School of the Ukrainian Carpathians. Ivano-Frankivsk, Ukraine. № 22. 139–144.* [in Ukrainian]

11. Шостак І. О. Формування культури здоров'я студентів медичних коледжів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2017. 20 с.
Shostak, I. O. (2017). Formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv medychnykh koledzhiv u pozaaudytorniy diyal'nosti [Formation of health culture of medical college students in extracurricular activities]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kropyvnytskyi, Ukraine. [in Ukrainian]

Belkova T.

ORCID 0000-0001-9357-8941

PhD in Pedagogical Sciences,
Doctoral student of the Department of Pedagogy,
University named after Mykhailo Drahomanov,
Lecturer of the Department
of Rehabilitation and Sports Medicine,
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine) E-mail: belkovato@ukr.net

CRITERIA FOR ASSESSING THE STATE OF HEALTH OF YOUTH STUDENTS IN RELATION TO THEIR LIFESTYLE

The article reveals the content of one of the effective forms of improving the preservation and strengthening of the health of student youth in the conditions of military aggression in Ukraine. It should be noted that, taking into account the realities of today, the concept of «health-preserving technologies», which unites all areas of activity of a higher medical institution of education regarding the formation, preservation and strengthening of the health of students, is becoming extremely relevant.

An important role in improving health indicators among the younger generation is played by the discipline «Physical education», namely independent classes using all possible types of physical activity. Optimizing motor activity by performing physical exercises during physical education and sports increases mental activity and contributes to the health of young people.

It has been proven that the natural need for systematic physical exercises, the organization of a healthy lifestyle of students is closely related to the solution of educational tasks. Health-preserving technologies of education and upbringing provide for a consistent system of active actions of all participants in the educational process, aimed at creating a health-preserving environment for the formation of vital skills that determine the preservation and strengthening of health and orientation to a healthy lifestyle, harmonious development of physical and a mentally healthy individual.

***The purpose of this article** is the correct organization of students' physical culture and health activities to preserve their health in conditions of extremely limited motor activity using distance learning technologies.*

***Methodology.** Systematization and study of scientific publications, analysis of scientific and educational literature, Internet sources, disclosure of the main definitions of the problem under study, generalizations and conclusions.*

***The scientific novelty** consists in the implementation of online classes in physical education, which will contribute to the effectiveness of independent activities and have a positive effect on the professional training and physical development of full-time students who have switched to distance education.*

The author of the article comes to the conclusion that solving the problem of preserving the health of students of higher medical institutions of education by means of physical culture is possible thanks to the search for the newest and most effective methods that would diversify the content of physical education programs, satisfy the interests of students and better influence their physical training.

***Keywords:** health, distance learning, student, educational process, health-preserving technologies, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 11.03.2024 р.

Рецензент: доктор медичних наук, професор **Сокрут В. М.**