

Australia's universities advocate for increased numbers of students to include an international study component as part of their degree. Participating in a mobility program can have immeasurable benefits for both the students and the university, and more broadly for future employers. An international study experience assists students in building international networks, increasing cross-cultural competency, fosters independent thought and learning and encourages individuals to step outside of their comfort zone. These are useful and relevant skills for students to use in their studies domestically as well, so universities reap the benefit of having their students study abroad.

A number of Australian Government funded projects and programs currently being undertaken seek to support Australian education providers in further developing and diversifying their linkages with counterpart institutions overseas and also facilitate student and staff mobility. Among these projects have been studies on the current practices of outbound mobility in Australian institutions.

The Australian Government is committed to the goal of having more Australian university students studying overseas, with a greater proportion of them undertaking part of their degree in Asia. This has been demonstrated through their commitment to the New Colombo Plan and other mobility programs.

**Марія Антоневич, Таня Лерваг. Деякі аспекти студентської академічної мобільності: досвід Австралії.**

Академічна мобільність як найбільш розвинена форма інтернаціоналізації освіти сприяє інтеграції індивіда у міжнародну академічну спільноту в рамках глобального освітнього простору. Вона забезпечує доступ до освітніх здобутків провідних країн світу, сприяє розвитку інтеркультурних компетентностей та збільшує шанси на професійну самореалізацію. Уряд Австралії активно підтримує та сприяє залученню студентів до міжнародних обмінів.

УДК 796

**Тетяна Львівна БІЛОУС,**

доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

**ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-1597-5367>

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Одним із пріоритетних напрямків реформування освіти сьогодні є «забезпечення у кожному освітньому закладі відповідних умов для

навчання і виховання фізично та психічно здорової особи» [2], у першу чергу у закладах вищої освіти, покликаних формувати валеологічний світогляд, культуру здоров'я майбутніх спеціалістів. Рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистої та взагалі до культури здоров'я зокрема.

У сучасному суспільстві, особливо в умовах міського життя, людина практично позбавлена фізичних навантажень (до студентів це відноситься через те, що вони проводять багато часу в навчальних аудиторіях у сидячому положенні). Тому з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватись правил особистої гігієни, – словом, досягати розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем та залежать від нього [1, с. 57].

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

Сприяння здоров'ю визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів.

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

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

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя у рамках процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі;

досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій: 1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини; 2) з психологічного боку – це психологія особистості; 3) з біологічного – фізичний стан студента. Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання та громадської діяльності. Тому фізична культура та спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. У це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Удосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо та розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя.

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

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

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

#### Список бібліографічних посилань:

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария, 1985, № 6, – С. 55-58.
2. Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (основні напрями реформування вищої школи) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/896-93>