

ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Мозолякіна Л.М.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

В роботі наведено результати анкетування студентської молоді НТУ «ХПІ» щодо їх дій із дотримання здорового способу життя.

Більшість студентів прагнуть вести здоровий спосіб життя. Дівчата дещо більше усвідомлюють цінність здоров'я, ніж юнаки, а студенти старших курсів – краще, ніж молодших. Половина студентів займається фізичними вправами 2-3 рази на тиждень. Найпопулярнішими є групова форма тренування (67%) та самостійні тренування (23%). В самостійних тренуваннях більш наполегливі юнаки ніж дівчата (71% і 68% відповідно). З віком популярність групових тренувань зростає (1-4 – 31%, 3-4 курс – 31%, 5-6 курс – 38%). У вільний час студенти різної статі віддають перевагу відвідуванням спортивно-масових заходів (36%) та заняттю спортом (25%). Масовими фізкультурно-спортивними заходами, у яких студенти виказали бажання взяти участь, є:

1. Загальноміська або загальноузузівська зарядка (а у другій половині дня – розрядка). Місце проведення – сквери, парки, спортивні майданчики. Програма: пробіжка, комплекс вправ із провідними фітнес-тренерами.

2. День футболу. Місце проведення – стадіони, спортивні майданчики. Програма: екскурсія по стадіону, зустріч із футболістами (прес-конференція, майстер-класи), показові виступи футболістів, в яких можна брати участь.

3. Свято баскетболу (пляжного волейболу). Місце проведення - сквери, парки, спортивні майданчики. Програма: зустріч із провідними спортсменами, їх показові виступи та майстер-класи, в яких кожен може взяти участь.

4. «День ракетки». Місце проведення – корти, сквери, парки, спортивні майданчики. Програма: показові виступи та майстер-класи з тенісу, настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, можливість зіграти із майстрами.

5. Різдвяний День зимових видів спорту. Місце проведення - сквери, парки, лісопарк. Програма: святкування Різдва за народним звичаєм, катання на лижах, санях.

6. «Льодовиковий період». Місце проведення – катки на площах, спортивних майданчиках. Програма: показові виступи фігуристів, майстер класи, в яких візьмуть участь відомі люди міста, які спробують стати в пару з професійними фігуристами.

7. День Нептуна (водних видів спорту). Місце проведення – басейни, ставки, пляжі. Програма: презентація «Вода і здоров'я», показові виступи провідних спортсменів (синхронне плавання, естафета з комплексного плавання, стрибки в воду, водне поло), демонстрація порятунку на воді та надання першої допомоги, навчання плаванню всіх охочих.