

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НТУ «ХП» Борейко Н.Ю.

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

«Якщо б людина вела себе розумно, вона була б цілком здоровою і жила б довго...потрібно лише переконати людину спробувати змінити свій спосіб життя...» (Н. М. Амосов).[1].

Здоров'я – це найважливіший дар, який надає природа кожній людині для активного, щасливого життя та реалізації свого призначення. Науково-технічний розвиток (досягнення медицини, фізичної культури, валеології та ін. наук) приніс можливість забезпечувати високий рівень здоров'я в будь-якому віці, але за даними медичного огляду студентів 1 курсу НТУ «ХП» (за останні двадцять років) відмічається постійне зниження рівня їхнього здоров'я. Аналіз соціального опитування цих студентів визначив, що 54% займаються спортом та фізичною культурою за примусом та мають низький рівень розуміння питань формування та підтримки свого здоров'я, 82% опитаних мають шкідливі звички.

За даними вчених рівень здоров'я на 70% залежить від способу життя. Вчені обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя студентської молоді. Сучасні дослідники відзначають, що організація фізкультурної діяльності у ВНЗ старими формами, не дають бажаних результатів.

Для забезпечення здорового способу життя в НТУ «ХП» заняття фізичним вихованням є обов'язковими на чотирьох курсах навчання. Кафедра фізичного виховання НТУ «ХП» впровадила в організацію занять вибір студентом спортивної секції та постійно веде пошук нових засобів формування, підтримання та кореляції здоров'я у студентів. Для «переконання» студентів змінити свій спосіб життя в навчальному процесі з фізичного виховання активно використовуються такі форми, як консультації, лекції, бесіди, диспути, практичні заняття, які орієнтують студентів на ЗОЖ. Особливу увагу викладачі кафедри приділяють студентам спеціальної медичної групи.

Після проведення анкетного опитування студентів старших курсів чітко проглядається успішність введення нових форм організації фізичного виховання в НТУ «ХП». У студентів зниженні відсотки шкідливих звичок, більш глибоке розуміння значущості фізичної активності для здорового способу життя, 68% відвідують спортивні секції за бажанням, при цьому вони переконанні в важливості занять фізичного виховання.

Отже, впровадження вибору спортивних секцій та нових форм організації фізичного виховання є доцільним, через те що вони сприяють формуванню свідомого позитивного ставлення до здорового способу життя.

Література:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.