

## **СЕКЦІЯ 18. УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ І ПІДГОТОВКА КАДРІВ**

### **СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ НТУ «ХП» ВІДДІЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Азаренкова Л.Л.**

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

Здоровий спосіб життя – залог продуктивної діяльності студентів протягом доби. Дотримуючись принципів ЗСЖ, студенти спеціальної медичної групи мають змогу підтримувати свій стан здоров'я та бути більш активними у професійній діяльності. Фізичне виховання в НТУ «ХП» у відділенні спеціальної медичної групи проходить протягом 4 семестрів, 2 рази на тиждень. Засобами фізичного виховання у спеціальній медичній групі є оздоровча ходьба, дихальні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри, вправи на розслаблення.

Для визначення ставлення до здорового способу життя студентам було запропоновано взяти участь в анкетуванні. У дослідженні брали участь студенти всіх факультетів НТУ «ХП» 4 курсу відділення спеціальної медичної групи в кількості 50 осіб (32 юнаки та 18 дівчат).

На питання «Чи можеш ти віднести себе до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя?» так відповіло – 24%, частково – 18%, ні – 37%, не розумію, що це таке – 21%.

На питання «Що для тебе означає «здоровий спосіб життя» (в першу чергу)?» відсутність шкідливих звичок відповіло – 17%, раціональне харчування – 22%, спорт, фізкультура та інша фізична активність – 51%, здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму – 10%.

На питання: «Здебільшого у свій вільний час ти? відвідуєш творчі кружки – 15%, займаєшся фізичною культурою – 35%, проводиш час у колі друзів – 28%, допомагаєш рідним у домашніх справах – 16%, гра за комп'ютером – 22%.

На питання: «Яке твоє ставлення до шкідливих звичок?» - негативне – відповіло – 58%, нейтральне – 36%, позитивне ставлення – 6%.

На питання: «Чи присутня інформація про здоровий спосіб життя на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ?: так – відповіло 47%, частково – 39%, ні – 14%.

Проаналізувавши результати анкетування, можна зробити висновки, що студенти позитивно ставляться до здорового способу життя, але деякі студенти не повністю розуміють поняття «здоровий спосіб життя» та його складові. Через це студентам спеціальної медичної групи рекомендовано надавати більш теоретичного матеріалу на практичних заняттях з фізичного виховання. У навчально-виховний процес з фізичного виховання необхідно включати теоретичні бесіди на тему здорового способу життя студентів. Також важливо проводити індивідуальні бесіди із студентами, що дозволить надати кожному студенту особистісні рекомендації та створити особистісний здоровий стиль життя.