

## **ФОРМУВАННЯ В СТУДЕНТІВ КОМПЕТЕНТНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

**Борейко Н.Ю.**

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

Для підготовки фахівців технічного профілю поряд із професійними компетенціями дуже важливим є формування компетентного ставлення до свого здоров'я. Здоров'я фахівця визначає його успішність, потужність, працездатність та професійне довголіття. Фізична активність на 50% забезпечує високий рівень здоров'я. Формування практичних навичок використання фізичної культури та ціннісного ставлення до рухової активності – це основні завдання фізичного виховання у вищій школі. Однак, більшість сучасних студентів не розуміють значущість рухової активності для особистісного здоров'я.

На сучасному етапі розвитку людства зроблено велика кількість досягнень в медицині (ліквідовані деякі важкі хвороби, в розвинутих країнах постійно зростає тривалість життя), але за даними щорічного обстеження студентів НТУ «ХПІ» відмічається постійне зниження рівня їхнього здоров'я, при цьому негативна тенденція визначається від першого курсу до четвертого. За результатами соціального опитування цих студентів визначено, що 54% займаються спортом та фізичною культурою за примусом та мають низький рівень розуміння питань формування та підтримки свого здоров'я, 73 % опитаних не мають практичних навичок підтримувати своє здоров'я.

Дослідження багатьох науковців (Юшко О.В., Козіна Ж.Л., Єрмакова С.С., Азаренкова Л.Л., Зінченко Л.В та ін.) доводять необхідність впроваджувати фізичне виховання у підготовку майбутніх фахівців. Важливо використовувати увесь потенціал фізичної культури. Плавання є одним із найкращих видів рухової активності, який позитивно впливає на усі системи організму. Кафедра фізичного виховання НТУ «ХПІ» має один із найкращих басейнів Харкова, де різними видами плавання (спортивне та підводне плавання, аквааеробіка, водне поло) займається більш тисячі студентів. Заняття в басейні організовані на чотирьох курсах – два заняття на тиждень. Великий арсенал вправ, методів та форм організації занять на воді дозволяють викладачам кафедри зацікавити студентів, сформувати ціннісне ставлення до занять у водному середовищі, надати знання з оздоровлення, адаптації та самостійних занять фізичною культурою, а також зробити потужний арсенал практичних навичок, виховати фізичні якості.

За результатами спостереження та анкетування студентів секції плавання - більш 68% серед них додатково займаються фізичними вправами, також серед них 85% переконанні в важливості занять фізичним вихованням для покращення здоров'я. Отже, впровадження різних вправ, методів, та форм плавання є доцільним, через те що вони сприяють формуванню в студентів компетентного ставлення до свого здоров'я.