

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-ХІМІКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Родигіна В.П.**

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

Здоровий спосіб життя студентів-хіміків необхідно цілеспрямовано й постійно формувати у виховному процесі їх професійної підготовки. Особливе місце в цьому процесі займає предмет «Фізичне виховання». Формування здорового способу життя студентів-хіміків у процесі фізичного виховання на сучасному етапі - це багатогранний, цілеспрямований, цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язберігаючих програм, фізичного вдосконалення особистості, зміни рівня розвитку психофізичних якостей й властивостей особистості. У процесі дослідження ми виявили чинники, що впливають на формування здорового способу життя студентів-хіміків. До факторів, що зміцнює здоров'я ми віднесли: відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, фізичну культуру й спорт, участь у спортивно-масових заходах, ранкову гімнастику, режим навчання і відпочинку, загартовування організму, позитивні емоції, відсутність шкідливих чинників у навчальній діяльності, прогулянки на свіжому повітрі, сприятливі кліматичні умови життя, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога та інше. До чинників, що погіршує здоров'я, ми віднесли: неправильно організований режим дня, шкідливі звички, стресові ситуації, інтенсифікацію навчального процесу, розумові перевантаження, незбалансоване харчування, гіподинамію, погані санітарно-гігієнічні умови аудиторій та гуртожитку, слабку спортивну матеріальну базу, відсутність постійного медичного контролю. Велике значення у поза аудиторній діяльності студентів-хіміків по збереженню й розвитку здоров'я та формуванню у них здорового способу життя відводилося самостійним заняттям фізичними вправами: вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття, що заповнювали дефіцит їх рухової активності та сприяли більш ефективному відновленню організму після розумової втоми, знижували стрес, підвищували. Оздоровчі, масово - спортивні заходи, які проводились, сприяли формуванню здорового способу життя у поза аудиторній діяльності студентів-хіміків. Студенти-хіміки активно брали участь в масово-спортивних заходах університету, в студентських змаганнях різного рівня. Якщо на початок експерименту позитивне ставлення до масово-спортивної діяльності (МСД) характерно було тільки для 26,5% студентів-хіміків, то після проведеного експерименту - 69% студентів-хіміків стали позитивно ставитися до МСД, з них 15% студентів-хіміків - з ослабленим здоров'ям. У студентів-хіміків з'явився мотив вести здоровий спосіб життя, підвищилася рівень ціннісного відношення до свого здоров'я.