

УДК: 796.37- 06:61

Білоус П. – ст. гр. КС-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ЗНАННЯ ТА УМІННЯ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТІВ ТНТУ**

Науковий керівник: ст. викладач каф. фіз. виховання і спорту Вальчак Н.В.

Bilous P.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

### **KNOWLEDGE AND SKILLS OF HEALTHY LIFESTYLES IN STUDENTS TNTU**

Успішне засвоєння вимог системи виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей молодих людей, а й від стану їх здоров'я.

За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70 % дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький. І лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий.

Фізична культура є невід'ємною складовою процесу виховання здорового способу життя у студентів, що, в свою чергу сприятиме підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я, адаптації організму до різних суспільних ситуацій.

Механізм виховання здорового способу життя у студентів повинен складатися з використанням певних підходів: індивідуально-особистісний підхід, створення атмосфери співпраці, співтворчості і взаємонавчання; орієнтації на самовиховання, здійснення навчально-виховного процесу на засадах інтегрованого підходу на всіх етапах процесу виховання, форм навчання: ранкової гімнастики, спортивних годин, секцій, туризму, спортивних заходів, змагань.

Водночас, використання фізичних вправ з предметами і без предметів, гімнастичних та силових, легкоатлетичних та ігрових допоможе з найменшою затратою часу ефективно виховувати здоровий спосіб життя у студентів.

На сьогоднішній день, у Тернопільському національному технічному університеті створені сприятливі умови для розвитку особистості.

**Мета** дослідження встановити рівень засвоєння знань та умінь виховувати здоровий спосіб життя в студентів ТНТУ.

Як свідчать **результати анкетування** студентів, які навчалися згідно розробленого механізму, за рівнем засвоєння знань та умінь виховування здорового способу життя ми дослідили три групи студентів.

Першу групу 24% становили студенти з високим рівнем знань щодо виховання здорового способу життя. До другої, найчисленнішої групи 41% — середній рівень знань, відносились студенти, які хочуть щоб їм підказували шляхи виховання здорового способу життя. До третьої групи 35% — низький рівень знань, належать молоді люди, які не навчилися використовувати засоби фізичної культури для виховання здорового способу життя.

**Висновок.** Результати дослідження показують, що у більшості студентів знання та уміння виховувати здоровий спосіб життя сформовані недостатньо.