

УДК 796. 376

З.Й. Кульчицький, ст. викладач, І.В. Казмірчук, ст. викладач.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТНТУ

Z. Kulthickiy, teacher, I. Kazmirchuk, teacher

PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFE STUDENT TNTU

Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» спрямована на задоволення потреб населення в охороні його здоров'я, передбачає збільшення та відновлення резервів здоров'я через формування науково обгрунтованої системи здорового способу життя. Особливо це стосується молодого покоління як майбутнього нашої держави.

Сучасна освіта України створює сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її освітніх потреб та інтересів. У зв'язку з цим успішне засвоєння вимог системи виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей людей, а й від стану їх здоров'я.

Аналіз публікацій показав, що здоровий спосіб життя кожної людини повинен бути спрямований насамперед на зміцнення і відновлення здоров'я, первинну профілактику захворювань, формування активного трудового довголіття.

За даними 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.

Мета нашого дослідження довести, що 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.

Як показали результати анкетування студентів, було виділено три групи студентів за рівнем засвоєння знань та умінь виховування здорового способу життя.

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.

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

Використання педагогічного механізму виховання здорового способу життя у студентів є інструментом фізичної культури для вирішення певної педагогічної проблеми.