

УДК 796/799

Бурлай Д. А.¹, Путров О. Ю.²

¹ студ. гр. Е - 418а, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПОЗА МЕЖАМИ ЗВО

Проблема здоров'я, формування здорового способу життя зростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави й подальше існування нації насьогодні. Ця проблема тісно пов'язана з рівнем розвитку держави та її місцем серед когорти провідних країн світу. Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення студентів. Виховувати його важливо саме у школі та ЗВО, бо це єдині навчальні структури, через які проходить більшість молоді країни.

Відомий факт, що стан здоров'я людини на 60% залежить від способу життя. Тому одним із елементів поліпшення стану здоров'я людини є дотримання здорового способу життя (ЗСЖ), який спрямований на збереження здоров'я людини, профілактику хвороб і зміцнення людського організму в цілому.

Існує ряд пропозицій та ідей щодо поліпшення спортивного рівня розвитку студентів та більшого заохочення молоді вести здоровий спосіб життя.

При університетах цілком можливо створювати спортивні секції для тих учнів, яким подобається займатися спортом. Завданням таких секцій є виховання інтересу до занять спортом поза традиційного курсу фізичної культури, а також підвищення рухової активності молоді, підготовка студентів до участі в районних та міських змаганнях за команди власного вищого навчального закладу. Особливо масовий характер позакласна та позастудентська фізкультурно-оздоровча й спортивна діяльність може цілком бути запроваджена через масові заходи, що можуть проводитися в вільні поза навчання дні, такі як

природничі екскурсії, прогулянки, студ походи, квести, рухові ігри на свіжому повітрі, атракціони, катання на санчатах та лижах узимку, масові відвідування катка, фізкультурні свята та спортивні змагання. Слід зазначити, що дані заходи будуть мати позитивний вплив на здоров'я студентів університету та сприятимуть організації правильного відпочинку в житті молоді поза ЗВО.

Також важливим і цікавим видом позакласної діяльності молоді є проведення спеціальних спортивних змагань, що передбачаються річним планом заздалегіть, які в свою чергу мотивують та сприяють залученню студентів до систематичних позакласних занять фізичними вправами вдома. У програму змагань можна віднести такі традиційні командні ігри, як футбол, баскетбол й волейбол чи менш традиційні, такі як гімнастика, фігурне марширування, вправи з рівноваги, стрибки у висоту й довжину, метання м'яча, легка атлетика тощо. Звичайно ж дані спортивні змагання повинні мати дух свята, які в свою чергу мають одночасно підвищувати загальну фізичну підготовленість молоді навчального закладу та зміцнювати колектив й командний дух студентів, які навчаються разом.

Крім того, необхідним є регулярне проведення спеціального курсу лекцій, який буде спрямований на заохочення студентів щодо дотримання здорового способу життя, а саме дотримання здорової моделі харчування та фізичної активності поза учбових закладів. Окремо також повинен проводитись курс лекцій щодо шкідливого впливу алкоголю, наркотичний речовин та тютюнових виробів на молодий організм студентів.

Тому, можна зробити чіткий висновок, що спортивно-масова робота щодо заохочення молоді дотримання здорового образу життя є вкрай необхідною сьогодні. Метою є оздоровлення й масове залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом як в ЗВО, так і поза ними; впровадження нових форм і методів організації й проведення фізкультурно-масової та спортивно-оздоровчої роботи; формування й розвиток пізнавальних інтересів студентів щодо формування здорового способу життя; організація широкої та діючої пропаганди фізичної культури та туризму.