

УДК 378.147:37.015.3-057.875(477.64)

Гальченко Л. В.¹ Піддубний Д. С.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-213 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ У НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Здоровий спосіб життя - це сукупність поведінкових та психологічних факторів, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. У сучасному світі проблема формування здорового способу життя у молоді стає все більш актуальною. Це пов'язано з багатьма факторами, такими як: зниження рівня рухової активності; поширення шкідливих звичок; погіршення екологічної ситуації; зростання психоемоційних навантажень.

Вищі відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя у молоді. Це пов'язано з тим, що: у вузах навчається велика кількість молоді; є сприятливі умови для розвитку фізичної культури та спорту; вищі мають можливість впливати на формування свідомості та ціннісних орієнтацій молоді.

Одним з головних викликів у впровадженні програм з фізичної культури та спорту є мотивація студентів. Часто студенти мають обмежений час та ресурси, що можуть бути витрачені на фізичну активність. Важливо надати їм достатній вибір і стимул для участі в спортивних заходах. Зокрема, організація турнірів, змагань та зборів може зацікавити більше студентів у спорті.

Національний університет «Запорізька політехніка» в такий важкий час для нашої країни створює сприятливі умови для залучення студентів до занять фізичною активністю. У вищі активно проводяться спортивні заходи. Університетські спортивні заходи охоплюють широкий спектр активностей, що задовольняють інтереси різних студентських груп. Від традиційних видів спорту, таких як футбол, баскетбол та волейбол, настільний теніс до менш популярних, але не менш захоплюючих, таких як кросмінтон. Крім того,

університетські спортивні заходи часто включають у себе турніри, змагання та спортивні фестивалі, які стимулюють здоровий конкурентний дух серед студентів.

3 нагоди Міжнародного дня студентського спорту за ініціативи кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, профкому студентів та студентського самоврядування в Запорізькій політехніці відбулися цікаві спортивні заходи. 15 вересня 2023 року – «Ранкова руханка» для всіх охочих. 16 вересня – федерація кросмінтону Запорізької області разом з НУ «Запорізька політехніка» проводила змагання на укороченому майданчику «Новачок 2023». 20 вересня – «Студентська миля», в межах якої пройшов дружній матч з футзалу серед студентських команд НУ «Запорізька політехніка» та Запорізьким державним медико-фармацевтичним університетом.

18 жовтня в спорткомплексі НУ «Запорізька політехніка» відбулась університетська спартакіада «За бадьорість і здоров'я». У спартакіаді, спрямованій на масове залучення до систематичних занять з фізичної культури та спорту викладачів і співробітників та студентів популяризацію здорового способу життя. Змагання проводились з різних видів спорту, серед яких волейбол, настільний теніс, шахи, дартс та кульова стрільба.

Упродовж 4-7 грудня студенти університету та коледжів брали участь у спортивних змаганнях з волейболу, шашок, настільного тенісу та шахів. Учасники гідно боролися за перемогу. Цей турнір вкотре довів, що спорт об'єднує нас, робить сильнішими та надихає на досягнення нових вершин. Разом ми — сила!

23 грудня відбулись одиночні змагання з кросмінтону I ICO Crossminton CUP Zaporizhia OPEN 2023 50 points, в яких брали участь студенти та співробітники університету. Перший турнір на 50 балів пройшов у завзятій та рівній боротьбі. Головний CUP Zaporizhia в запеклій боротьбі виборала Лія Гальченко доцент кафедри ФКОНВС у студента 2 курсу інженерно-фізичного факультету Пазинич Василя.

16 січня 2024 року відбулися парні змагання з настільного тенісу серед студентів і співробітників університету. На змагання надали заявки 12 тенісистів з яких два учасники викладачі, було створено 6 пар учасників які змагалися за круговою системою. Змагання відбулися у дружній атмосфері всі ігри були цікавими та у рівній боротьбі.

10 лютого завершилися змаганнях з кросмінтону University-23-24 що відбувались в період з 21.10.2023 по 10.02.2024 року. Кожну суботу кросмінтоністи грали по 3 або 4 зустрічі. Були розіграні 3 категорії, I - жіночі одиночки (дівчата новачки); II - чоловіча одиночка (новачки); III - змішані учасники ті хто грає більше 2 років. Кожна з цих категорій розігрувала нагороди, і в підсумку була зведена загальна кількість балів.

22 лютого з ініціативи ректора НУ «Запорізька політехніка» Віктора Грешти й за сприяння студентського самоврядування та профкому студентів пройшов матч з мініфутболу для першокурсників. Команда першокурсників, яка пройшла всі відбіркові змагання, нарешті зустрілась у фіналі з командою працівників університету. Це був чесний поєдинок молодості та досвіду! І команда викладачів на чолі з ректором довели, що якісна тактика та зложена робота може перемагати юнацьку спритність та швидкість.

Отже, спортивні заходи у ВНЗ «Запорізька політехніка» не лише сприяють здоровому способу життя, а й відображають важливу роль спорту у формуванні активного та збалансованого студентського життя.