

эту проблему можно решить лишь повышением уровня двигательной активности студентов с помощью регулярных занятий физической культурой.

Проблема дефицита двигательной активности у студенческой молодежи состоит в том, что соискателей высшего образования изначально ориентируют лишь на получение зачета по физической культуре, а не на формирование необходимых для дальнейшей деятельности компетенций. Использование инновационных подходов и современных оздоровительных направлений в учебном процессе имеет большое значение в решении проблемы мотивации и оздоровления молодежи на занятиях ФК.

Для успешной реализации педагогической стратегии формирования и развития у соискателей высшего образования здоровьесберегающих компетенций также необходимо наличие у будущих выпускников информационно-познавательных, эмоционально-ценностных, креативно-деятельностных мотиваций.

Доказано, что люди, активно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, более устойчивой психикой, более высоким уровнем здоровья, дисциплинированностью, серьезнее относятся к учебе и работе. Поэтому можно смело утверждать, что физическое воспитание в ЗВО является одним из основным средств формирования необходимых здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов.

#### ИСТОЧНИКИ

1. Смолякова І.Д. Стан здоров'я студентської молоді-проблема соціально-педагогічна / І.Д. Смолякова // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: материалы Междунар. эл. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Раевского Р.Т. – Одесса: Букаев В.В., 2013. – С. 132-135.

2. Пентюхин В.И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени к. пед. н.: спец. 13.00.08 / В.И. Пентюхин. – Самара, 2010. – 22.

3. Аникеева Н.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе : дис. к. пед. н.: спец. 13.00.08 / Н.Г. Аникеева. – Тюмень, 2009. – 245 с.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ ОНПУ

Смолякова Ирина Дмитриевна

к.пед.н., доцент

Фурса Радион Геннадиевич

студент

Одесский национальный политехнический университет

г. Одесса, Украина

**Аннотация.** В работе излагаются данные социологического исследования, которые говорят о том, что здоровый образ жизни и его компоненты не стали нормой для большинства студентов, по ряду причин. Низкое качество здорового образа жизни имеет негативное влияние на такие показатели дееспособности как: состояние здоровья, стойкость к заболеваниям и дееспособность.

**Ключевые слова:** студенты, компоненты здорового образа жизни, заведение высшего образования.

Многочисленно встановлено, що здоровий образ життя (ЗОЖ) є найважливішим фактором формування та зміцнення здоров'я студентської молоді.

При цьому основними компонентами ЗОЖ виступають раціональний труд студентів, їх раціональне харчування, раціональна рухова активність, закаливання, добірний режим, особиста гігієна, психогігієна, відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків) [1, 2].

Нами було проведено спеціальне дослідження:

1) виявити відсоток студентів, які фактично регулярно використовують основні компоненти ЗОЖ;

2) визначити рівень дееспособності студентів при їх реальному способі та якості життя;

3) виявити основні фактори, які сприяють формуванню ЗОЖ студентської молоді в сучасних соціально-економічних умовах, скланих в нашій країні.

Для дослідження дійсного рівня використання студентами основних компонентів ЗОЖ нами було опитано 24 студента I курсу Інституту промислових технологій дизайну та менеджменту та Інституту енергоресурсів та енергоменеджменту.

В результаті виявлено наступне. Навчання опитаних студентів дуже мало відповідає критеріям раціонального праці, а, значить, не сприяє зміцненню та збереженню їх здоров'я.

З загальної кількості 24 респондентів працюють в межах своїх можливостей регулярно 28,26 % студентів.

Своєю працею раціонально чергують з відпочинком завжди 30,04 % респондентів.

Занимаються регулярно профілактикою втоми та щоденним післяпрацевим відновленням тільки 6,02 % студентів.

**В цілому, за даними опитування, можна утвердити, що раціонально працюють регулярно 14,00 % студентів.**

Наші дослідження показали, що далеко не всі студенти харчуються регулярно 3-4 рази в день, а тільки всього 12,25 %. Коректують своє харчування з урахуванням занять фізичним вихованням та спортом тільки 29,09 % студентів.

В середньому раціонально регулярно харчуються 20,53 % студентів.

Піднімаються та лягають спати в одне і те саме час регулярно 10,06 %. Повноцінно сплять 7-8 годин в день завжди – 20,16 % респондентів.

**Загальною добірним режимом виконують регулярно 8,40 %, іноді – 22,09 % та дуже рідко – 69,51 % студентів.**

Дослідженнями встановлено, що раціональна рухова активність (РДА) більшості студентів дуже далека від оптимальних норм. Регулярно займаються ранковою зарядкою 2,21 %, вечірньої гімнастикою – 4,27 %, фізичним вихованням в об'ємі 4-х годин в тиждень менше половини студентського контингенту – 36,00 %; спортивною та оздоровчою тренівкою – 12,43 %; фізіологічно обґрунтований об'єм рухової активності (8-10 годин в тиждень) – 19,86 %.

**В середньому всі елементи РДА виконують в своїй практиці більше або менше регулярно 6,85 %, іноді – 26,10 %, дуже рідко – 67,05 % студентів.**

Опитання студентів показало, що абсолютна більшість молодих людей явно недостатньо використовують як специфічний, так і неспецифічний ефекти закаливання.

**Процедури закаливання регулярно використовують тільки 5,20 % респондентів.**

Профілактика та зняття психологічного стресу, ліквідація його наслідків є найважливішим компонентом здорового образу життя. Всі ці форми та методи студенти використовують явно недостатньо.

Важнейшим компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является отказ от вредных привычек. Опрос выявил, что, к сожалению, далеко не все студенты отказываются от этих пороков. Иногда курят 31,90 %, регулярно – 18,50 %, редко – 49,60 %. Употребляют алкогольные напитки всегда, регулярно – 6,10 %, иногда – 60,72 %, редко – 33,18 %. «Балуются» наркотиками изредка 2,95 %, постоянно – 10,45 % респондентов.

**В целом, все основные компоненты ЗОЖ регулярно используют 21,53 % опрошенных нами студентов, иногда – 30,42 %, очень редко – 48,05%.**

Дееспособность студентов при их фактическом способе жизни оценивалась по показателям здоровья, заболеваемости и работоспособности. В итоге в процессе исследования получены такие данные: 62,86 % студентов заявили, что у них есть проблемы со здоровьем, 82,60 % – болели на протяжении последнего года хотя бы один раз, в том числе – 14,82 % три раза и более; 69,00 % оценили свою работоспособность как среднюю и низкую.

Опрос студентов позволил выявить также факторы, которые в наибольшей степени, по их мнению, способствуют формированию здорового образа жизни в студенческие годы. К ним 80,45 % студентов отнесли материальный достаток, жизненный уклад семьи; 52,82 % – занятия физическим воспитанием и спортом; 38,95 % – положительные примеры; 40,32 % – организацию быта в общежитии (для тех, кто живет в общежитии), а также организацию учебно-воспитательного процесса в ЗВО и теоретическую и методическую подготовку по вопросам ЗОЖ.

На основе проведенных исследований можно сделать **выводы**: здоровый образ жизни и его компоненты не стали нормой для большинства студентов ОНПУ. Значительная часть студентов не имеет возможности постоянно рационально трудиться, питаться, проявлять необходимую в их возрасте двигательную активность, соблюдать суточный режим, закаливаться, предупреждать и снимать психологические стрессы и, что очень огорчительно, не отказалась от вредных привычек. Низкое качество здорового образа жизни негативно сказывается на дееспособности студенческой молодежи.

#### **ИСТОЧНИКИ**

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Раевський Р.Т. Здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді /Р.Т. Раєвський, С.М. Канишевський, І.Д. Смолякова. – Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. – 2006. - № 3 (23). – С. 117-126.

#### **ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

**Багдасар'ян Сусанна Сергіївна**

старший викладач

**Полусмяк Артем Павлович**

студент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса, Україна

**Анотація:** В статті показано прикладне значення легкої атлетики в сучасному суспільстві. Окреслена значущість занять легкоатлетичними вправами для багатьох спортивних спеціалізацій, майбутніх фахівців різних спеціальностей, в тому числі й військовослужбовців. Охарактеризований вплив засобів й методів легкої атлетики на фізичний та психічний розвиток особистості.

**Ключові слова:** легка атлетика, спорт, рухова діяльність, професійна діяльність.