

УДК-796.011.3:378.147

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**
HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND ITS FORMATION
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Смолякова И.Д., Багдасарьян С.С., Греева В.И., Старушкевич Т.И.
Одесский национальный политехнический университет,
г. Одесса, Украина

Smolyakova I. D., Bagdasaryan S.S., Greeva V.I., Starushkevich T.I.
Odessa National Polytechnic University,
Odessa, Ukraine
s.i.d.od@land.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию использования методики формирования здорового образа жизни студентов технического вуза в системе физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, высшее техническое учебное заведение.

Abstract. The article is devoted to researching of the use of methods of formation of students' healthy lifestyle in technical HEI in the system of physical education.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical education, technical HEI.

Здоровье студенческой молодежи – важнейшая предпосылка всестороннего, гармоничного развития, активной жизнедеятельности, успешной учебы, будущего высокопродуктивного труда, личного благополучия, семейного счастья. И что также очень существенно – надежная гарантия интеллектуального будущего любой страны. Это достаточно сознательно понимают сегодня все, в том числе и абсолютное большинство студентов. При выяснении жизненных приоритетов среди студентов на первое место они неизменно ставят здоровье.

Сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится “пик” функционального

созревания организма, стабилизации всех его систем, – важнейшая задача вуза.

Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи через приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) уже много лет находится в центре внимания большой группы ученых и практиков, которые работают в системе высшего образования. [1, 3, 4, 6].

Нами проведена серия исследований, позволяющая обосновать и экспериментально проверить предложенную методику формирования здорового образа жизни студентов технических специальностей в процессе физического воспитания и доказать ее эффективность.

В литературе и практике нет четкого понимания, какой именно комплекс компонентов ЗОЖ студентов технических вузов в наибольшей степени способствует обеспечению их дееспособности (состоянию здоровья, устойчивости к заболеваниям, работоспособности, физической подготовленности к предстоящей работе по специальности).

При этом действенными компонентами ЗОЖ выступают рациональный труд студентов, их рациональное питание, рациональная двигательная активность, закаливание, суточный режим, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотиков) [2, 3, 4, 5, 6].

Практика и специальные исследования показывают, что формирование компонентов ЗОЖ только путем лекций, бесед, валеологических курсов не дает ожидаемого эффекта.

Опрос студентов Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) выявил, что до 70 % студентов практически не используют в своей жизнедеятельности или используют неэффективно такие важные компоненты образа жизни как: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, отказ, от вредных привычек

и др., которые сохраняют и укрепляют здоровье, а это существенно снижает резервные возможности их организма

Для приобщения к ЗОЖ студентам была предложена методика, предусматривающая сочетание формирования знаний и практических навыков использования компонентов ЗОЖ в процессе учебных и самостоятельных занятий основными разделами физического воспитания (легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми, основной гимнастикой) с учетом предоставления им наиболее благоприятных условий для овладения тем или иным компонентом ЗОЖ.

В процессе педагогического эксперимента нами была проверена эффективность разработанной методики.

Проведенные исследования позволили выявить важное значение для обеспечения дееспособности студентов технического вуза таких компонентов здорового образа жизни как рациональный труд, рациональное питание, суточный режим, рациональная двигательная активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, психогигиена, отказ от вредных привычек.

Наши исследования полностью подтверждают эффективность и перспективность разрабатываемой в Одесском национальном политехническом университете концепции обеспечения дееспособности студентов путем формирования компонентов здорового образа жизни в системе физического воспитания, осуществляемого в вузе.

Список использованной литературы

1 Волков В. Ю. Здоровье и образ жизни студентов / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов: Учеб. пособие. – СПб-Киев : СПб. ГПУ, 2005. – 157 с.

2 Раевский Р. Т. Физическая культура и здоровый образ жизни: концепция и технология взаимодействия и формирования / Р. Т. Раевский // Роль физической культуры в здоровом образе жизни. – Л.: ЛДМІ, 1995. – С. 66 – 68.

3 Раевский Р.Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д.

Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 187 – 190.

4 Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 553 с.

5 Смолякова И. Д. Процесс формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / И. Д. Смолякова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физ. подготовки: науч.-метод. журн. – Одесса : Наука и техника. – 2012. – № 1(3).

6 Труды кафедры физического воспитания и спорта ОНПУ. 1959-2009 гг.: / библиографический указ. – Одесса: Наука и техника, 2010. – С. 50-56, 86-88.

УДК 796.011.1:378.147

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МЕХАНИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
OF MECHANICAL SPECIALTIES

**Смолякова И.Д., Загурский А.М., Старушкевич Т.И.
Одесский национальный политехнический университет,
г. Одесса, Украина**

Smolyakova I. D., Zagurskiy A.M., Starushkevich T.I.

Odessa National Polytechnic University,

Odessa, Ukraine

s.i.d.od@land.ru

Аннотация. В работе на основе профессионального исследования, проверки и оценки психофизиологического, общекондиционного и специального психофизического уровня подготовленности студентов, института промышленных технологий дизайна и менеджмента, выявлена потребность в профессионально-прикладной физической подготовке будущих инженеров-механиков.

Ключевые слова: студенты, физическая надежность, готовность, инженер-механик, физическое воспитание.

Abstract. In the work was revealed the necessity of professionally-applied physical training of future machine engineers on the basis of the professional research, verification and evaluation of psychophysiological, pantconditional and