**Мих** **В., Синиця Т.О.** Формування здорового способу життя студентів використовуючи засоби спортивних ігор. *Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету,* присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.) – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 405-406.

**УДК 796.042.43**

*В. Мих, студент гр. 301-ГС*

*Наук. керівник: Синиця Т.О., к.фізвих.н.*

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЗАСОБИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Формування здорового способу життя – актуальне завдання сучасного суспільства. М. Я. Віленський, П. А. Виноградов зазначають, що в останнє десятиріччя рівень здоров’я і фізичної підготовленості молоді суттєво знизився, близько 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів на сьогоднішній день мають певні відхилення у здоров’ї.

Одним з ефективних способів залучення студентів до здорового способу життя є спортивні ігри. Більшість з них добре тренують витривалість, концентрацію уваги. До найпоширеніших спортивних ігор належать: футбол, волейбол, теніс, баскетбол, гандбол.

Футбол – командний вид спорту між двома командами з 11 гравців. Гра проходить на прямокутному полі, з воротами на кінцях. Мета гри – забити м’яч у ворота супротивника. Існує декілька різновидів футболу, переважно для меншої кількості гравців. Серед них: футзал, пляжний футбол, футбольний фрістайл. Даний вид спорту гарно тренує спритність, витривалість, та м’язову силу.

Волейбол – спортивна гра з м’ячем, в якій приймають участь дві команди з 6 чоловік у кожній, головна мета якої – добити м’яч до ігрової поверхні суперника. В першу чергу, волейбол сприяє покращенню кровообігу та поліпшенню обміну речовин.

Теніс – вид спорту, в якому двоє гравців намагаються ракеткою перекинути м’яч через сітку, щоб м’яч впав у межах майданчика суперника, і суперник не зміг відбити його назад. Даний вид спорту позитивно впливає на реакцію, концентрацію уваги та загальну витривалість.

Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик) закріплене на щиті на висоті 3 метри 05 сантиметрів над майданчиком.

Гандбол – командна спортивна [гра](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0), [олімпійський вид спорту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83). В гандбол грають на спеціальному майданчику між двома командами по сім спортсменів у кожній (шість польових гравцiв та воротар). Перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів). Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт.

Взагалі, заняття спортивними іграми, а, як наслідок – здоровий спосіб життя покращує загальне самопочуття, спряє підвищенню імунітету, тримає м’язи в тонусі. До того ж, експерти вважають[1,3], що декілька ігрових сесій на тиждень допоможуть покращити сон та зняти стрес, що вкрай важливо для сучасних студентів. Регулярні тренування допоможуть поліпшити стан серцево-судинної та дихальної систем.

Також спортивні ігри позитивно впливають на емоційне здоров’я. За словами Г. А. Василькова та В. Г. Василькова - «Емоційний фон ігрового стану стимулює рухову активність, підвищує «щільність» занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей».

Горобей М. П. відзначає, що «спортивні ігри сприяють формуванню основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров’я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих в здоровому способі життя. »

Мерлін В. С. зазначає, що «Заняття різними видами спорту сприяють зміні не лише фізичних показників, але й психічних функцій організму».

Оскільки здоров'я – один з найважливіших ресурсів людини, надзвичайно важливо сприяти фізичному розвитку особистості. Дієвим способом залучення студентів до здорового способу життя є спортивні ігри – зміцнюють здоров'я, формують звичку занять спортом, позитивно впливають на емоційний стан.

Таким чином, підтверджено, що спортивні ігри є вагомим чинником у формуванні здорового способу життя студентів.

*Література:*

*1. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – No 1. – С. 27-32.*

*2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровий образ жизни: проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 286 с.*

*3. Горобей М.П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів/ Горобей М.П. Проблемии і перспективи розвитку спортивних ігр в вищих навчальних закладах. – 2017. – 4с.*

*4. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – Москва=Воронеж, 1996. – с.23.*