

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НАУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Як відомо, в цілому світі панує пандемія, тому у більшості студентів знайшовся час на їхні хобі, відпочинок з родиною, або почали займатися спортом, який так довго відкладали у ящик.

Одна з найбільших компаній з відстеження фітнес-діяльності у світі, Strava, проаналізувала, як вплинули локдауни й пандемія загалом на заняття людей спортом. Звісно, ці дані не є репрезентативними для всього світу, але їх, доволі сміливо, можна екстраполювати для розуміння загальної тенденції принаймні в "розвиненому" світі, та й в Україні також, враховуючи, що у нас такого суворого локдауну, як в Іспанії чи Італії, все ж не було.

Якщо, в романських країнах люди сиділи вдома, тоді як в англо-саксонських скористалися локдауном, щоб наодинці займатися спортом. Найбільше виросла активність британців, також у країнах, де більше забороняли виходити надвір навіть наодинці, різко зросла кількість активності вдома.

Передусім ходили пішки – втричі більше, ніж раніше. На другому місці – заняття спортом удома, але воно мало відрізняється від зростання в інших видах діяльності.

Карантинні заходи накладають певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах вищої освіти і не тільки. Постало питання: яким чином забезпечити дистанційне навчання студентів з різних дисциплін і фізичне виховання не виняток. Але не всі розуміють необхідність такого навчання саме з фізичної культури. Працюючи дистанційно, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою нерозуміння студентами значення і необхідності щоденного виконання фізичних вправ. Тому, перед кафедрою фізичного виховання, постала задача більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його роль у розвитку, та становленні людини як особистості.

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку людини. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму в цілому. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Виховання здорового покоління, з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якій країні, що заснована на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. Тому, фізичне виховання студентської молоді, має дуже велике значення для підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Воно вирішує ряд значущих суспільних завдань, а саме:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмов від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

У процесі занять фізичними вправами зміцнюється не лише тіло людини але й розвиваються такі моральні якості, як:

- працьовитість,
- дисциплінованість,
- наполегливість.

Систематичне виконання фізичних вправ сприяє прояву вольових зусиль, які є дуже необхідними в подальшій професійній діяльності, наприклад: при збереженні уваги при втомі; подоланні труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»); подоланні негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості); дотриманні певного режиму життя, тренування і харчування.

Формування вольових якостей сприяє становленню студентів як особистостей здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.

Тільки систематичне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я, покращує фізичні якості, зміцнює імунітет і формує життєрадісну працездатну особистість. Тому, під час карантину, ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. Більшість університетів не відмінили фізичне виховання, а перенесли його на дистанційне, найзручніше - це коли викладач дає завдання (це можна зробити на платформі Classroom), визначає термін здачі також додає чітку інструкцію до виконання вправ.

Як відомо – студентські роки це час, коли організм людини продовжує розвиватися, і за роки навчання в університеті можна максимально зміцнити силу, серцево-судинну систему, красу тіла і набути великого запасу міцного здоров'я на все життя. Але, якщо не дотримуватись правильної методики виконання фізичних вправ, то не тільки не буде користі, а й можна нанести собі великої шкоди.

Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки НАУ закликає всіх студентів задля підтримки свого здоров'я тренуватися, займатися фізичними вправами – з дотриманням умов карантину, щоб тримати себе у «формі», зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.

Список використаних джерел

1. <https://nubip.edu.ua/node/76007>
2. <https://hoippo.km.ua/wpcontent/uploads/>
3. <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizkulturi-na-cas-karantinu-222401.html>
4. <https://www.dw.com/uk/sport-pid-chas-pandemii-chy-ne-stane-hrupa-ryzkyu-vid-lokdaunu-shche-bilshoiu/a-55897632>