

УДК 796.012.3-057.875

Приказка І.С.,¹ Кошура А.В.²

¹ студ. гр. 406 ВСП Фаховий коледж Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Анотація. Останніми роками спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді яка здобуває вищу освіту, через недостатню рухову активність. Перспектива того, що українська держава опиниться під загрозою фізичної, етичної та духовної деградації, стає все більш реальною, особливо зараз, під час дистанційного навчання, спосіб життя має тенденцію до сидячого. Обрана тема завжди актуальна, оскільки здоров'я має першорядне значення для людини.

Ключові слова: оздоровлення, потенціал, спорт, ЗВО, студент.

Фізична культура пов'язана з матеріальною культурою і в основному передбачає матеріалізацію процесу спортивної діяльності як фізичної характеристики людини. Вона також залежить від матеріальної інфраструктури (спортивного обладнання та інвентарю, спортивних майданчиків, залів і палаців). Фізична культура пов'язана з духовною культурою через науку, спортивну етику та естетику [2].

Сьогодні фізичний і розумовий розвиток має життєво важливе значення в сучасному суспільстві, де до кожного ставляться високі вимоги. У технологічно-розвиненому, швидкоплинному світі ми повинні знаходити час для власного благополуччя, тобто активної фізичної діяльності. У фітнес-клубах, спортивних залах, на дитячих майданчиках, басейнах, велосипедних парках – у всіх нас є можливість регулярно займатися фізичними вправами. Навчальна програма з фізичного виховання, надає свободу вибору здобувачам між видами спорту: після активної теоретичної, методичної та загальної фізичної підготовки на першому курсі, вони можуть обрати систему видів спорту та фізичних вправ, яка забезпечить регулярні та систематичні тренування з обраних видів спорту під час навчання в закладі освіти. Навіщо людині рухатись? Повсякденне життя дає організму людини велике навантаження. Для того, щоб функціональна адаптаційна система адекватно справлялася з усіма вимогами повсякденного життя, необхідно розширювати компенсаторні можливості організму.

Фізична активність є фундаментальною частиною життєдіяльності. Видатний біохімік В. А. Енгельгардт стверджував: «Життя складається з поєднання трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії та потоку

інформації». Важливими функціями фізичного виховання є продуктивна праця, захист Батьківщини, взаємодія один з одним, розвиток рухових навичок і підготовка людей до набуття досвіду. Це визначає практичну роль фізичного виховання в суспільстві [1]. Вже на ранніх етапах розвитку людства фізичні вправи були одним з найактивніших засобів підготовки людей до трудової та військової діяльності. Особливого значення фізичні вправи набувають у наш час, коли науково-технічний прогрес, автоматизація, комплексна механізація та інтенсифікація виробничих відносин вимагають розумового напруження, точних і швидких рухів і дій, координації та узгодженості у професійній діяльності. Підвищення рівня фізичної підготовки (розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації), зміцнення здоров'я та розвиток важливих рухових навичок прискорює навчання та набуття рухових здібностей, необхідних для професійної діяльності та подальшого життя [3]. Можна зробити висновок, що фізична культура і спорт пропонують людству не тільки повноцінне сьогоднішнє, але й гідне майбутнє. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є основною ланкою в організації фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти. Правильно організоване фізичне виховання здобувачів ЗВО має велике значення для випуску компетентних фахівців, здатних до продуктивної праці, захисту Батьківщини і більш активного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Столяров В. І., Биховський І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). Теор. і практ. фіз. культури. 1998. № 5. С. 11–13.
- 2.Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 7–9.
- 3.Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Т. 1. Луцьк, 2002. С. 26–28.