

УДК 796

Голєва Н.П.¹, Водяницька Т.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-110 НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ ЯК ЧИННИКИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Сучасне життя характеризується подальшим зниженням обсягу рухової активності населення країни та молоді зокрема. Далі дужче широко використовуються електронні засоби та пристрої у повсякденному житті. Їх впровадження до навчального процесу школи та вищої школи поряд з

великою користю саме для процесу навчання несуть певні ризики для фізичного стану зокрема студентської молоді. Обсяг фізичних навантажень, що їх має студентство ніяк не відповідає їх віковим потребам у руховій активності навіть за відсутності ковід-обмежень. Наразі, завдяки ситуації, що склалася цю рухову активність зведено до мінімуму.

За останні роки значно збільшилася кількість студентів, яких за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи або й зовсім звільнено від практичних занять. Якщо раніше найбільша кількість студентів мала так звану основну групу, менша – підготовчу, ще менша – спец. групу або звільнення від занять, то наразі картина є значно гіршою – найменше число студентів мають основну групу, а лідирують – підготовча та спеціальна.

Причина цьому криється у корінному зламі усієї системи фізичної підготовки населення у загальній освіті, що спричинило перш за все різке скорочення використання у ній засобів циклічних видів спорту. В свою чергу це призвело до низького рівня розвитку серцево-судинної та дихальної систем організму значної кількості молодих людей. І якщо раніше молодь знаходила вихід своєї енергії на спортивних майданчиках, створюючи стихійні аматорські турніри з ігрових видів спорту, переважно з футболу, то наразі і ця традиція зійшла нанівець.

Дедалі важче боротися за здоров'я молоді викладачам фізичного виховання. Значна частина молоді все частіше обирає для відпочинку не активні, рухливі ігри та заходи, а пасивне з точки зору рухової діяльності гаюння часу за комп'ютерними іграми та зануренням у соціальні мережі різноманітного спрямування. Гіподинамія, якою ще 40 років тому лякали світ вчені стала не просто загрозою здоров'ю нації, а й просто буденністю, що найстрашніше. Віддалені наслідки цього явища матимуть катастрофічні наслідки у глобальному масштабі та ще тільки мають бути оцінені належним чином.

Усе це неминуче відіб'ється в майбутньому і на фізичному розвитку, і на морально-психологічному стані студентської молоді.

Студентське життя не просто насичене та цікаве, але й наповнене сильними емоціями (не завжди позитивними) та стресом. Не всі молоді люди в змозі самостійно впоратися зі зростаючою емоційною напругою. Але ті, хто знайшов себе у будь-якому з видів спорту або призвичаївся до самостійних систематичних занять значно легше переносять значні навчальні та емоційні перевантаження без помітної шкоди для здоров'я та самопочуття.

Ось чому так важливо не зважаючи на ситуацію, що склалася наразі в країні використовувати усі доступні засоби та заходи щоб не тільки викликати у студентів зацікавлення до занять будь-якими фізичними вправами або спортом, але й співдіяти створенню у них сталої мотивації до таких занять.

Перехід до занять дистанційно з одного боку ускладнюють роботу і викладачам, і студентам, але є тут і позитивні моменти. При виконанні завдань за їх описом та з виконанням автовідеозапису таких завдань студенти змушені більш зосереджено відноситися до їх виконання. Зростає рівень «занурення» до змісту виконуваного завдання, більш свідоме та зацікавлене їх освоєння. Перш ніж передати запис викладачеві студент може сам уважно його передивитися і виправити помилки або намітити питання, які він може потім задати викладачу. Тобто процес навчання стає більш свідомим та осмисленим.

Сам факт автовідеозапису є для деяких студентів психологічно важким моментом, який вони мають подолати, завдання викладача тут бути максимально тактовними в оцінці таких завдань, щоб замість користі вони не завдали шкоди особистості молодій людини.