

УДК 796.03

Напалкова Т.В.

старш. викл. НУ “Запорізька політехніка

АКТУАЛЬНІСТЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОГО СЬОГОДЕННЯ

В сучасному світі істотно зростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактору що сприяє розвитку сильного та здорового суспільства. В країнах ЄС та більшості розвинених країнах світу, спорт та фізична культура на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, засобом їх самореалізації, самовираження. Останні роки чітко прослідковується тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури та спорту серед усіх прошарків населення, а в умовах реалій в яких світ живе вже другий рік, фізична культура як один зі способів підвищення здоров'я людини, рівня його імунітету, постає чи не одним з найголовніших факторів. 2020, а також сучасний 2021 роки, стали випробуванням для всього світу. Всесвітня пандемія коронавірусної інфекції COVID-19 змінила життя мільйонів людей. Життєві реалії змінилися, світ змінився, люди живуть в постійному стресі, все це, а також звісно COVID-19, вплинуло на здоров'я людей.

Здоров'я людини, в першу чергу, визначається станом її внутрішніх систем, особливо імунної системи, яка першою реагує на будь-які зміни в організмі. Підтримка імунітету на високому рівні – головне завдання в профілактиці захворювань. Фізична культура один з найперспективніших заходів в профілактиці захворювань. Люди з гарним фізичним станом та з достатньою фізичною активністю мають нижчий ризик виникнення патологічних станів. Це говорить про те, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють профілактиці більшості захворювань, в тому числі хронічних.

Вже давно відомим є факт, що навіть дві години занять фізичною культурою на тиждень, істотно покращують стан серцево-судинної, ендокринної та нервової систем. Локдауни, закриття фітнес клубів, необхідність перебування на ізоляції, дистанційне навчання в школах та ЗВО, все це звісно не сприяє активним заняттям фізичною культурою, проте не

варто забувати, що самостійні заняття фізичною культурою доступні кожному. Інтернет, соціальні мережі, форуми є чудовими джерелами інформації щодо видів самостійних занять фізичною культурою. Більшість спортсменів та професійних фітнес тренерів, на своїх сторінках в соціальних мережах викладають відео тренувань, інформацію чим з підручних матеріалів можна замінити спортивне знаряддя, на що звернути увагу під час виконання тих чи інших вправ.

Формування готовності до самостійних занять фізичною культурою це дуже важливе завдання. Спорт, фізичні навантаження, здоровий спосіб життя – це все складові щасливого, а найголовніше довгого здорового життя кожного з нас. Не треба шукати виправдань своїй бездіяльності, вони не повернуть ані втраченого здоров'я, ані життя. Кожна людина відповідає за своє здоров'я та життя, і лише нам вирішувати яке життя прожити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апалькова А.М., Полинский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. – 2018. – №2.
2. Вайнер, Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2008. – № 3. – С. 13-14.
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]: Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.