

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТАХ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ В ЕПОХУ ВІЙНИ, ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА СИДЯЧОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

В даний час все переважна частина людей ведуть сидячий образ життя, що може негативно впливати на здоров'я людини, проводячи більшу частину дня у університеті або офісі. Це негативно позначається на здоров'ї людей, тому фізична культура та спорт в університетах стають дедалі важливішими дисциплінами у цей непростий час. Однак епоха війни та цифровізації також вносить свої виклики, які можуть вплинути на розвиток фізичної культури в університетах.

Одним із основних викликів є зменшення часу, який студенти готові приділяти фізичній культурі та спорту. Багато студентів зайняті навчанням, роботою та іншими обов'язками, тому вони не можуть дозволити собі витратити багато часу на тренування чи участь у спортивних заходах. У цьому випадку університети мають запропонувати більш гнучкі програми, які можуть бути легко вписані в розклад студентів. Так студентизм може виділяти час на заняття спортом та особисту участь в університетських спортивних заходах.

Ще одним викликом є технологічний прогрес та епоха цифровізації. Сучасні студенти дуже залежні від технологій та інтернету, що може призвести до ще більшого захоплення сидячим способом життя. Однак університети можуть використовувати технології для залучення студентів до фізичної культури та спорту. Наприклад, університети можуть створювати онлайн-курси або мобільні програми для занять фітнесом, які студенти можуть використовувати у вільний час. Застосунок навіть може бути додатково вбудований у систему управління курсами moodle, студентам не доведеться завантажувати додаткового програмного забезпечення, та викладачі зможуть додавати туди свої системи занять на кожен день. На мою думку, такий застосунок додасть більшу мотивацію до активного способу життя та зробить розвиток фізичного здоров'я більш інтерактивним та захоплюючим для студентів. Цей застосунок для занять спортом має декілька важливих функцій. По-перше, він надає користувачам доступ до відеоуроків з різних видів спорту, які можна переглянути прямо на платформі. Ці відеоуроки можуть бути корисні для тих, хто займається спортом вперше, або для тих, хто хоче вивчити

новий вид спорту. Крім того, користувачі можуть створювати свої власні тренувальні програми та відстежувати свій прогрес виконання тренувань. Друга важлива функція – це можливість створювати групи для занять спортом. Користувачі можуть запрошувати інших учасників до своєї групи, щоб тренуватися разом. Це особливо корисно для викладачів, які можуть створювати групи для своїх студентів, щоб мотивувати їх до занять спортом та створити командний дух. Третя функція - це можливість відстежувати фізичну активність користувачів. Застосунок автоматично розпізнає, коли користувачі роблять фізичні вправи та відстежує їх прогрес. Це допомагає користувачам та викладачам відстежувати своє фізичне здоров'я та форму, а також мотивує до регулярної фізичної активності.

Незважаючи на ці виклики, існують можливості для розвитку фізичної культури в з таких університетах. Однією можливістю є інтеграція фізичної культури до навчального процесу. Наприклад, університети можуть створювати спеціальні програми, які поєднують навчальний матеріал із фізичними вправами, щоб стимулювати студентів до активного життя. У третього та четвертого курсу також повинна бути фізична культура.

Також університети можуть створювати спеціальні команди або клуби для студентів, які хочуть займатися спортом. Це допоможе студентам знайти однодумців та побудувати соціальні зв'язки в рамках університетської спільноти.

Крім того, університети можуть організовувати спортивні заходи та змагання між студентами, що допоможе їм вийти з режиму навчання та розслабитися, а також підвищити їхній інтерес до фізичної культури та спорту.

Важливо також враховувати, що фізична культура та спорт мають не лише фізичні, а й психологічні переваги.

Участь у спортивних заходах може мати значний вплив на академічні результати студентів. Дослідження показують, що студенти, які регулярно займаються спортом, мають кращі результати в навчанні порівняно з тими, хто не займається спортом. Регулярна фізична активність допомагає зменшити ризик розвитку численних хвороб, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання, депресія та тривожність. Це може позитивно впливати на здатність студентів концентруватися та виконувати навчальні завдання. Участь в спортивних заходах може також мати позитивний вплив на ментальне здоров'я студентів.

Проте не всі студенти готові приймати участь у спортивних заходах може мати багато переваг для студентів. Вони не тільки допомагають підтримувати здоров'я і підвищувати фізичну форму, але й дозволяють

розвивати соціальні навички та знайомитися з новими людьми. Однак, досить мізерна кількість студентів бере участь у спортивних заходах.

По-перше, однією з причин, чому студенти не беруть участь у спортивних заходах, є високі вимоги до їхнього часу. Багато студентів відчують, що їхні заняття та академічні завдання займають більше часу, ніж вони можуть витратити на спорт. Це зокрема стосується студентів, які займаються дослідженнями та виконують домашні завдання, тому що вони часто відчують, що не можуть знайти достатньо часу на участь в спортивних заходах.

По-друге, іншою причиною, чому студенти не беруть участь у спортивних заходах, є відчуття невпевненості. Багато студентів можуть відчувати, що вони не досить спортивні, щоб змагатися на спортивних заходах. Це може бути особливо відчутним для студентів, які не мають досвіду в спорті або не мають друзів, які беруть участь у спортивних заходах. Це відчуття невпевненості може зупинити студентів від участі в спортивних заходах.

Дослідження показують, що фізична активність може допомогти зменшити рівень тривоги та депресії, покращити настрій та знизити ризик розвитку психічних захворювань. Крім того, участь в спортивних заходах може позитивно впливати на самооцінку та самопочуття студента. Студенти, які досягають успіхів у спорті, зазвичай мають більшу впевненість у собі та віру у свої здібності, що може допомогти їм досягти більшого успіху в навчанні та у житті загалом. Заняття спортом та фізичною культурою можуть допомогти студентам покращити свою самооцінку, зменшити стрес та тривогу, а також підвищити загальну психологічну стійкість.

На закінчення, фізична культура та спорт мають велике значення для студентів та їх здоров'я. Університети повинні надавати гнучкі та доступні програми для студентів, щоб вони могли легко увімкнути фізичну активність у свій режим дня. Крім того, університети повинні використовувати технології для залучення студентів до фізичної культури та спорту, а також інтегрувати фізичну культуру до навчального процесу. Ці заходи допоможуть студентам зберегти здоров'я та покращити їхній психологічний стан, а також створити умови для розвитку спортивної спільноти всередині університету.