

## **СЕКЦІЯ «ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СФЕР ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ЇЇ РЕГІОНІВ»**

УДК 796.012

Атаманюк С.І.

д-р .пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

### **ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У третьому тисячолітті світова спільнота змінила погляд на визнання освіти, добробуту та культури особистості як на пріоритетні аспекти розвитку суспільства, що в контексті світових тенденцій має забезпечити сталий розвиток канд. Виховання особистості, в якій вдало поєднувалися б духовний розвиток і фізична досконалість, залишаються не лише метою, а й засобом суспільного розвитку. Утім, під час війни картина змінюється: надмірний стресовий стан, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, "вимикаючи" усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання. Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити себе від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І одна з них це фізичне виховання.

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вмінням самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму та боротьби зі стресом.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Фізична підготовка – один із найважливіших параметрів, який характеризує стан рухової активності. За останні роки виявлена тенденція зниження рівня функціонального стану, та фізичної підготовки студентів. До зниження рівня фізичного стану призводять не можливість регулярних занять. Отже

для абсолютної більшості студентів основною формою систематичних і організованих занять фізичними вправами залишаються заняття з фізичного виховання (в останні три роки) в дистанційній формі в університеті.

У зв'язку з цим студенти віддають перевагу заняттям різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів слід урахувати при розробці змісту фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Це оздоровчо-рекреаційні заняття з різних видів сучасного фітнесу. Недостатній рівень фізкультурної освіти студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя є резервом для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів в умовах бойових дій, індивідуалізувати заняття стало можливим тільки при урахуванні багатьох факторів оцінки: фізкультурної освіти; характеру попередньої рухової активності; самооцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості.

До зовнішніх факторів відносяться умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, знання в області фізичної культури та спорту, організація занять з фізичного виховання, умови навчання у вузі, режим рухової активності.

Внутрішні особистісні фактори з однієї сторони відображають вплив зовнішніх факторів та можуть оцінюватися як реакція особистості у вигляді мотиву діяльності, зацікавленості, переконливості, та в той же час виступають як самостійний фактор, який впливає на відносини до зовнішніх умов, той або іншою формою індивідуальної відповідної реакції в залежності від спрямованості особистості, рівня домагань, соціотипу, типу темпераменту.

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючи потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність, допомагає відновитися від стресу, що спричиняють бойові дії.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ необхідно створити умови для індивідуалізації навчального процесу, урізноманітнити форми проведення навчальних занять і позанавчальної роботи, надати студентам свободу вибору засобів фізичного виховання, а також включити їх в спільне управління спортивно-масовими і фізкультурно-оздоровчими заходами.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Алюшина Н. Психологія війни. Як знайти сили і не втратити здоровий глузд/[https://lb.ua/blog/natalia\\_aliushyna/512605\\_psihologiya\\_viyini\\_yak\\_znayti\\_sili\\_i.html](https://lb.ua/blog/natalia_aliushyna/512605_psihologiya_viyini_yak_znayti_sili_i.html).

2. Атаманюк С.І., Кириченко О.В. Проблема індивідуалізації на заняттях фізичного виховання / Problems and tasks of modernity and approaches to their solution, International Science Group 03.02.2021 Т.8 С-124-130.

3. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 2. С. 52-56.