

УДК 366

¹Голуб А.О., ²Соляник Д.Г.

¹студ. гр. ФЕУ-912, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – викладач каф. ФКОНВС, Національний університет
«Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ПРОБЛЕМАТИКА І ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Одним із головних факторів забезпечення повноцінного життя сучасної людини, підтримки в належному стані та зміцнення її здоров'я є правильно організовані заняття фізичною культурою. На жаль, як відзначають вчені, більшість населення індустріально розвинутих країн не приділяють достатньо уваги фізичній активності, яка має забезпечувати необхідний рівень енерговитрат у їх життєдіяльності. Це стосується і студентів, бо їхня фізична активність після вступу до ЗВО стрімко

знижується через збільшення навчального навантаження. Нестача фізичної активності призводить до зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, гіршого самопочуття [1].

Вимушений перехід на дистанційну освіту через бойові дії загострив проблему, що вже існувала. На думку експертів, переведення студентів на дистанційну форму навчання за технологіями дистанційної освіти може призвести до негативних змін у функціональному стані через малу рухову складову та значне психічне навантаження [4].

Фізична активність є важливим фактором формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Рационально організована фізична активність є запорукою міцного імунітету та профілактики захворювань, а її недолік порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його стійкість, послаблює адаптацію серцево-судинної системи до стандартних фізичних навантажень, призводить до зниження фізичної активності [3].

Науковці зазначають, що хронічна відсутність фізичної активності в спосіб життя становить загрозу для здоров'я та нормального фізичного розвитку студентської молоді. Також це вплинуло на стосунки з колегами та друзями які мали спілкування під час занять. Результати соціологічних досліджень показують, що різниця в зміні поведінки найбільшою мірою торкнулася молодого покоління. Особливість навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання під час бойових дій проявляється в тому, що молоді люди змушені більше працювати самостійно, виконувати більше особистих завдань і, як наслідок, більше часу проводити за комп'ютером, ніж зазвичай, тому це впливає на їх стан здоров'я [4].

Фізичні вправи мають позитивний ефект у реабілітації, якщо вони, з одного боку, відповідають можливостям хворого чи інваліда, а з іншого боку, мають тренувальний ефект і підвищують адаптаційну здатність. Завдання фізичної реабілітації:

1) відновлення працездатності, тобто втрачених хворим професійних навичок шляхом використання та розвитку його функціональних здібностей;

2) попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, тобто здійснення заходів вторинної профілактики. Для цього використовується комплекс лікувально-відновлювальних засобів, які включають:

- засоби підтримуючої медикаментозної терапії;
- природні фактори (фізіотерапія);
- фізичні вправи;

- додаткова терапія (рефлексо-фітотерапія, гомеопатія, мануальна терапія тощо), а також психотерапія та самоосвіта [1].

За висновками, можна сказати, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Вона допомагає нашій країні долати перешкоди на своєму шляху за рахунок нашої загартованості, кмітливості і витримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.
2. Андрєєнко, Т. А. Організація занять з оздоровчої фітнес-аеробіки зі студентами вузу / Т.А. Андрєєнко, Є. Г. Ткачова, Є. А. Штробакіна// Фіз. культура: виховання, освіта, тренування. - 2016. - № 2. - С. 79.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : міжнарод. наук.-практ. конф. : 15-16 жовтня 2009 року : тези доп. / Класич. приват. ун-т ; [редкол.: Огаренко В. М. та ін.]. — Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2009. — 138 с. : іл., табл. — Бібліогр. в кінці ст.
4. Дистанційне навчання у ЗВО: моделі, технології, перспективи: матеріали круглого столу за участю радників академічних груп та викладачів факультету управління фінансами та бізнесу. – 28 квітня 2021 р. – Львів: ФУФБ, 2021. – 111 с.