

Наразі за проблем зі здоров'ям, м'язами, суглобами та кінцівками, дуже добре зарекомендували себе українські центри кінезітерапії та звичайні майстри з лікувального масажу. Для захисників України створені цілі програми, що мають пільгову ціну та розроблені спеціально для військових, допомагаючи їм слідувати як за фізичним так і за психічним станом здоров'я.

На кінець хочу сказати, сподіваюся, що жодному з нас не доведеться ознайомитися з вище вказаними проблемами на власному досвіді. Все буде Україна.

Список використаних джерел:

1. Міністрство молоді та спорту. Офіційний вебпортал. URL : <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>.
2. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitaciyu-u-zsu/>.
3. Як отримати медичну реабілітацію військовому за кордоном? URL : <https://www.hsa.org.ua/blog/yak-otrymaty-medychnu-reabilitatsiyu-vijskovomu-za-kordonom>.
4. Всі громадяни мають право на безоплатне протезування від держави. Житомирська обласна державна адміністрація. URL : <https://oda.zht.gov.ua/news/vsi-gromadyany-mayut-pravo-na-bezoplatne-protezuvannya-vid-derzhavy/>.

КОСЯК О. В.,

викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

(м. Полтава)

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Kosyak O. V. Problems of physical education of students in the modern educational environment.

Keywords motivation, healthy lifestyle, ways of activation, physical culture.

Найважливішим фактором формування, зміцнення та збереження здоров'я людини є фізична культура. Покоління студентів, яке формується останній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. З кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах [1]. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді. Страждає якість і тривалість її активного життя. У цьому контексті розвиток здорового способу життя студентів має стати одним із ключових напрямів діяльності вищих навчальних закладів України.

Незважаючи на різко зростаючий інтерес до різних видів спортивної діяльності, потреба в активному відпочинку зростає. Ніколи не пізно почати тренування, але багато звичок формуються саме у віковому періоді від 10 до 19 років, школярі та студенти вимагають особливої уваги, їм важливо заповнювати потребу у руховій активності. Заохотити до фізичної культури, щоб у подальшому розвитку вони самостійно займалися, більш того – із радістю без тиску. У зв'язку з цим перед викладачами з фізичної культури стоїть завдання посилити мотивацію студентів до відвідування занять.

Аналіз навчально-методичної літератури дає змогу визначити низку проблем, із якими стикаються викладачі ЗВО працюючи зі студентами. По-перше, вмотивованість студента, інтерес до занять фізичної культури [2]. У багатьох закладах вищої освіти дисципліна «Фізична культура» винесена за межі навчальних планів, що саме по собі скасовує форму контролю у вигляді заліків. Тому більшість студентів втрачають мотивацію приходити на заняття. По-друге, індивідуалізація навчання. Тобто, необхідний особистий підхід до кожного студента залежно від його фізичних можливостей. Практика показує, що ефективність фізичного тренування буде високою лише в тому випадку, коли фізичні навантаження для кожного, хто займається, будуть індивідуально дозовані. По-третє, повна не зацікавленість студентів у фізичній культурі. Таких теж потрібно зацікавити й показати, що тренування теж цікаво. Четвертою проблемою можна зазначити дистанційне навчання. Декілька років тому всі ЗВО змушені були перейти на дистанційне навчання, яке значно вплинуло на фізичну рухливість студентів – вони більшість часу проводять сидячи перед комп'ютером. А це може призвести до проблем зі здоров'ям (погіршення зору, проблеми з хребтом тощо). Як наслідок вище зазначених проблем з'являються й інші, зі студентської сторони: пропуски занять, низька інформативність щодо користі фізичних вправ, відсутність бажання до тренувань із ціллю збереження свого здоров'я [3].

Сьогодні в університетах недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота зі студентами, організація самостійної роботи студентів з формування та розвитку у них ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя знаходиться на низькому рівні. Як заохотити студентів до занять з фізичної культури? Із педагогічної точки зору, треба переосмислити методику проведення занять. Поставити за ціль покращити їх початковий фізичний рівень, за рахунок плавного збільшення рухової активності від тренування до тренування. Таким чином, студенти не будуть перенапружуватись та противитися складним нормативам, бо ці вимоги не будуть здаватися такими.

Студентів лякають тяжкі нормативи. Необхідність їх складання після виснажливих тренувань. Якщо зробити складання не обов'язковим, частка студентів не буде ігнорувати заняття. Більше за це, якщо дати студентам вибір: ходити на тренування чи складати всі нормативи, можна умотивувати їх до занять. З організаційного боку, можна заохотити студентів до тренувань

як це роблять університети Європи та Америки, а саме упорядкувати стипендії, різні спортивні програми та знижки на навчання, для контрактників, для студентів, які зі школи професійно займаються спортом. Крім цього, потрібно створювати та проводити між університетські змагання з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол та інші) та виводити їх на державний рівень. Це сприяє підтримці командного духу та духу суперництва, який у свою чергу стане у пригоді у професійній діяльності студента.

Необхідно «йти у ногу з часом» та додавати сучасні або популярні види спорту до спортивних секцій [4-6]. Таке рішення може сприяти фізичному розвитку студентів, які хочуть записатися або спробувати той чи інший вид спорту. Висновки. Підводячи підсумок, можна сказати, що проведення занять з фізичної культури мають чимало проблем та протиріч, але вони мають свої рішення, саме їх було зазначено вище. Заохотити до фізичної активності можливо кожного студента, якщо підібрати саме те, що йому сподобається.

Список використаних джерел:

1. Марков Р. А. Модернізація системи фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 251-254
2. Оксьом П., Азаренков В., Бережна Л. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2020. С. 119-31.
3. Череповська О. А. фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. Вип. 4 (134). С. 116-120
4. Skrypchenko I., Badicu G. Innovative approach to the physical education of students using an interactive climbing wall. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 86-90.
5. Skrypchenko I. T. Students' experience of using ergometer «Concept-2» during independent physical education in the process of education in university. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 90-95.
6. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.