

КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна
старший викладач кафедри фізичного
виховання Дніпропетровського
державного університету внутрішніх
справ

БІДНЯК Софія Станіславівна, студентка
юридичного факультету Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: СУЧАСНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИРІШЕННЯ

На сьогоднішній день дистанційне навчання займає досить великий час у здобувачів. Виходячи з цього, кожний студент стикається з обмеженням рухової активності, перебуваючи у стані розумового навантаження. Дана проблема з'явилась набагато раніше, а зараз вона лише прогресує. Однак, саме заняття фізичною культурою покликанні зберігати та зміцнювати здоров'я не тільки фізичне, а й моральне. Разом з тим, до функцій фізичного виховання належить: формування моральної стійкості, адаптаційних процесів, загартування духу. До того ж, фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення життєвих сил [3]. При цьому, регулярна рухова активність допомагає зміцнити всі групи м'язів, в координації постави, нормалізує стан кровоносної системи і робить людину щасливішою і бадьорішою.

У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [5]. Зрозуміло, що саме нові шляхи, засоби, прийоми і модернізовані методи виокремлюють як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання. Пропонуємо декілька прикладів новітніх методик для проведення занять фізичного виховання для здобувачів. Одним із них - є бейсбол, іноді має назву софтбол. Тобто, гра, де м'яч відбивають битою. Як правило, цей метод заохочує здобувачів для більшої активності та зібраності. До інноваційних методів також слід відносити йогу, карате, бусідо, сумо, танцювальні вправи, аеробіку. Л. І. Лубишева виділила нові

напрямки розвитку, а саме: неспеціальна фізкультурна освіта, валеологічне виховання, олімпійське виховання і спортивне фізичне виховання [4].

Однак, багато вчених звертають увагу на те, що розвиток гнучкості є однією із найважливіших аспектів розвитку фізичного виховання. Наприклад, Алтер Дж. Стверджував, що надмірне м'язове напруження знижує сенсорне усвідомлення світу, підвищує артеріальний тиск та порушує кровообіг, що призводить до нестачі кисню та життєво необхідних речовин і викликає скупчення токсичних речовин у клітинах. Гнучкість була невід'ємною частиною розвитку захисних та атакуючих елементів різних бойових мистецтв, наприклад, карате або тхеквондо [1].

Пропонуємо звернути увагу на те, що надмірна гнучкість може не захистити суглоби, що в свою чергу призводить до розірвання сухожилля, а це, в свою чергу, до значної шкоди здоров'я. Проте, гнучкість є лише однією з п'яти основних фізичних якостей людини. Прояв гнучкості спостерігаються в будь-якому віці, як у дітей, так й у літніх людей [6]. Разом з тим, регулярне виконання вправ на розвиток гнучкості, сприяє зменшенню болі у суглобах, покращує циркуляції крові, а також зменшує навантаження на серце.

Враховуючи останні події у світі, треба звернути неабияку увагу на профілактику захворювань органів дихальної системи. В свою чергу піші та лижні прогулянки, туризм, рухливі і спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), веслування добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан. Ми вважаємо, що саме ці методики повинні бути введені у програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Необхідно зазначити, що невід'ємну роль у популяризації спорту серед студентів грає організація марафонів, святкування днів певного виду спорту, флешмобів, благодійних акцій, безкоштовних тренувань, майстер-класів та інше.

Лікувальну фізичну культуру призначають вже після спаду температури та по закінченню запального процесу в легенях, при покращанні загального стану хворого. Однак, важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Більшість студентів нехтують заняттями, беручи звільнення від

них. Проте, аналізуючи роботи лікарів та вчених, стало зрозуміло, що хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика.

Отже, система фізичного виховання студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були не тільки доцільними з фізіологічного напрямку, а й мали виховне та естетичне значення [2]. Перш за все, ми вважаємо, що задля того, щоб покращити відвідуваність занять, треба змінити ставлення студентів до занять фізичною культурою на краще. Це можливо зробити завдяки застосуванню інноваційних технологій та цікавих методик викладання, використанню вправ сучасних оздоровчих систем. А для зменшення великої кількості відсутності через стан здоров'я, необхідно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури.

Використана література:

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 424 с.
2. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании // Инновации в образовании. 2002. № 2. С. 6.
3. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: дис. кандидата пед. наук. 13.00.02 / Татьяна Валерьевна Гиголаева. Шуя, 2006. 200 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 240 с.
5. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / Остапчук О. // Підручник для директора. 2003. № 4. С. 3-8.
6. Хрипкова Л. Т. Вікова фізіологія, К. 1988. 273 с.