

**КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна**  
старший викладач кафедри  
фізичного виховання  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
**БУБЛІК Сабіна Петрівна**  
студентка юридичного факультету  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРТАНТИНУ**

Обмежувальні заходи у зв'язку з пандемією COVID-19 привели до змін у звичній життєдіяльності, включаючи спорт і фізичну активність. Масовий спорт виявився найбільш чутливими до впливу COVID-19. Однак пандемія зачепила також професійний спорт і зацікавлених стейкхолдерів: спортсменів, тренерів, інструкторів, адміністративний персонал (співробітники спортивних організацій), волонтерів, посадових осіб, задіяних в змаганнях (судді, члени делегацій), підприємства, особливо мікро- і малий бізнес (фітнес-клуби, тренажерні зали, роздрібні торговці, організатори заходів, маркетингові агентства, виробники спортивної продукції), а також саме школярів і студентів, яким доводиться вчитися в ізоляції, і фізичним вихованням займатися тільки вдома.

У наш час люди стали більше наділяти увагу спорту, фізичній формі, здоровому способу життя. На відведених спортивних майданчиках і залах організуються групові спортивні заходи. Але з веденням ряду обмежень, публічні місця для занять спортом стали недоступні для відвідування. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності роблять серйозний негативний вплив на здоров'я, якість і тривалість життя, наслідком такого способу життя можуть стати серйозні серцево-судинні захворювання. Науково доведено, що регулярні фізичні вправи і навантаження покращують якість сну і відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня.

Карантинний режим у багатьох громадян спровокував психологічні проблеми, пов'язані зі стресом від перебування в замкнутому просторі і постійному страху за своє здоров'я і своїх близьких. Під загрозою виявилось психічне здоров'я людини. У такій ситуації фізичні вправи і техніки розслаблення можуть відвернути від негативних думок, допомогти зберегти внутрішній спокій і, звичайно ж, зберегти здоров'я, зміцнюючи імунну систему організму. Регулярні тренування особливо важливі в період обмежувальних заходів. Фізичні заняття спосіб виробленню ендорфінів - гормонів радості, а гарний настрій і позитивні емоції, як відомо, позитивно позначаються на імунітеті людини.

Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання, але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізична культура вимагає певного підходу, на відміну від інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною. Як же бути в цій ситуації здобувачам освіти [1].

Якщо студенти будуть ігнорувати заняття спортом в період введення обмежувальних значних заходів і вести малорухливий спосіб життя, ризик заробити важкі хронічні захворювання різко зростає. Через зниження фізичної активності можна придбати таку серйозну хворобу, як гіподинамію – малорухливість, в результаті якої отримується атрофування м'язів. Наслідки сидячого способу життя можуть привести до порушення постави, остеохондрозу, ожиріння. Таким чином, молодий організм студенту придбає ряд хвороб, які у людини проявляються після 40 років. Якщо підтримувати себе в гарній фізичній формі, то ці захворювання не виявляться ще до 60 років. І навіть у віці 60 років і старше, такі хвороби, як порушення постави і остеохондроз проявляються у 60% людей. А активний спосіб життя, регулярні фізичні навантаження продовжують життя, покращують її якість, омолоджують організм [2].

Ще один негативний наслідок малорухливого способу життя під час карантину - ожиріння. Воно виникає не тільки від низької фізичної активності, а

і від звички «заїдати» стрес. А внаслідок неправильного харчування, зниженої активності, браку кисню з'являється знижений метаболізм, безсоння, поганий настрій, депресія. Недостатня активність знижує м'язову масу, збільшуючи жирові відкладення, що негативно позначається на обміні речовин і, як наслідок, зниження імунітету.

Надлишок нерозтраченої енергії молодого організму студента може з'явитися у вигляді безсоння, збитого режиму дня, коли денна активність переноситься на ніч. А така зміна режиму сну негативно позначається на роботі головного мозку, що викликає його раннє старіння, зношування судин і серця.

Науково доведено, що регулярні фізичні вправи і навантаження покращують якість сну і відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня. Фізичні навантаження, прирівнюються до когнітивної терапії і є природними антидепресантами. Наукові дослідження підтверджують, що тренування і фізична активність впливають на вироблення мозком нейротрансміттерів - таких як допамін і серотонін. Регулярні тренування сприяють розвитку і посиленню м'язів, зв'язків, розвивають гнучкість тіла, тим самим знижуючи його травмованність. Люди, що займаються спортом менше схильні до травм, розтяженням чи переломів. Менше відчувають проблеми з хребтом, рідше страждають від головних болів, депресії, більш активні і позитивно налаштовані. Студентам необхідні заняття спортом для підтримання активності, збереження молодості тіла і життєрадісності. Особливо це актуально під час карантину, коли стресостійкість організму знижена [3].

З вище сказаного можна зробити висновок, що заняття спортом допомагають не тільки спалювати необхідну кількість калорій. Недолік фізичних навантажень надає більш серйозний вплив на здоров'я, ніж може здаватися на перший погляд. Тому заняття спортом необхідні. Особливо, під час карантину, так як фізична активність допомагає не тільки підтримувати свої м'язи в тонусі, а й допомагає зберігати психічне здоров'я. Лінь і поганий настрій не є ґрунтовними причинами, за якими не варто займатися спортом. Всього кілька

хвилин в день, недовга відмова від гаджетів, і ваш фізичний стан покращиться, як і настрій, імунітет і здоров'я в цілому.

Використана література:

1. Смагін, Н. І. Дистанційне навчання з фізичної культури під час епідеміологічного карантину. 2020. С. 31-35.

2. Що відбувається з вашим тілом, коли ви не займаєтеся фізичними вправами? [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.workoutsempire.com/what-happens-your-body-when-you-dont-exercise>.

3. Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnj>.