

Браславська Н.В.
старший викладач кафедри ФВтаБЖД
Одеський національний економічний університет
м. Одеса, Україна

Браславський І.О.
старший викладач кафедри „підприємництво і туризм”
Одеський національний морський університет
м. Одеса, Україна

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Постановка проблеми: За останні роки в Україні склалася тривожна ситуація щодо фізичної підготовки молоді, яка стала неспроможною до фізичних навантажень. Це, в першу чергу, пов'язано з падінням престижу фізичного виховання та спорту, недооцінкою в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. В період карантину негативні наслідки недооцінки ролі фізичного виховання тільки погіршуються. Розв'язання проблеми збереження здоров'я студентів в період карантину є важливим завданням, що постає перед суспільством, саме тому виникає потреба більш детального аналізу даної проблеми та пошуку способів її вирішення.

Аналіз останніх досліджень. Теоретичною основою вивчення даної теми стали роботи вітчизняних і зарубіжних авторів, серед яких доцільно виділити науковий доробок Г.Грибан, О.Нечушкіної, Ю.Павлової та інш. При цьому аналіз літературних джерел свідчить, що проблеми фізичного виховання як загалом так і в період карантину залишаються більшою мірою не вивченими, тому є необхідним більш детально дослідити дане питання.

Виклад основного матеріалу. З розвитком суспільства, поряд із загальною, розвивається і фізична культура, яка поступово відступає від першої та формується в самостійну галузь. Уже в первісному суспільстві фізична культура набуває цілеспрямованого характеру та використовується при виконанні окремих видів діяльності. У цей час виникає один з основних її компонентів – фізичне виховання, що мало на меті розвиток рухових якостей, розумових здібностей, професійно-прикладних навичок.

Основи фізичного розвитку закладаються ще в дитячому віці і залежать від статі та віку людини. Фізичний розвиток є інтегральним показником, на який впливають численні внутрішні та зовнішні фактори: соціально-технологічний прогрес, екологічні негаразди, фізичні та психологічні навантаження на особистість. [3, с. 59].

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опановувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. [4, с. 146].

Однак, варто відмітити, що серед студентської молоді прослідковується несерйозне ставлення до власного фізичного розвитку, небажання займатися спортом, безпідставне надання медичних довідок про звільнення від занять з фізичної культури. Основними причинами такого відношення до фізичного розвитку є зниження здоров'я студентів, наявність шкідливих звичок, небажання займатись фізичними вправами, відсутність належних умов для занять з фізичної культури. [2, с. 208].

В Одеському національному морському університеті в 2021 році було проведено онлайн анкетування студентів. 684 студента прийняли участь в опитуванні. Одне з питань анкети стосувалось фізичної активності студентів в період карантину. Лише 35 студентів (5,1%) відповіли, що фізична активність в них покращилась, у 432 студентів (63,1%) погіршилась, і у 240 (31,8%) не змінилась. Таки чином, проблеми збереження здоров'я студентів в період карантину постали ще в більшому масштабі.

Слід відзначити, що формування здорового способу життя у свідомості молоді здійснюється не лише на заняттях із фізичної культури, а й під час навчально-виховного процесу в цілому. На фізичне здоров'я студентів впливає також малорухливий спосіб життя.

В цілому, рівень фізичної підготовки студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких прямо залежать від рівня рухової активності, який неухильно знижується з кожним роком. Заняття з фізичного виховання лише на 10% задовольняють потреби молодого організму до фізичних вправ, а формування та зміцнення здоров'я на 50% і більше залежить від самого студента. [1, с. 105]. Найактивнішими складовими здорового способу життя виступають раціональна організація праці студентів, особиста гігієна, правильне харчування, загартовування, відмова від шкідливих звичок, раціональна рухова активність.

На даному етапі розвитку нашого суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам та міжнародним стандартам фізичної підготовки людини. Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури потребують їх аналізу в суспільстві й негайної розробки заходів для їх подолання.

Висновки. Фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму. Однак, внаслідок недооцінки у вищих навчальних закладах ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується, а карантин тільки усугубляє ситуацію. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку незалежно від зовнішніх чинників.

Список використаних джерел:

- 1.Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] Г.П.Грибан Житомир: Вид-во Рута, 2009. 240 с
- 2.Нечушкіна О.В. Саморуйнівні молодіжні практики у сфері здоров'я // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер.IX Міжнар.наук.-практ.конф.-Т.1.-Житомир, 2007. – С.208-209.
- 3.Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод.посіб.- Житомир: Вид-во „Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332с
- 4.Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Ю. Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356с. – ISBN 978-617-7336-04-3.