

SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-12>

THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN WARTIME CONDITIONS

ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Atamanyuk S. I.

*Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor,
Head of the Department of Physical
Culture, Olympic and Non-Olympic
Sports
National University "Zaporizhzhia
Polytechnic"
Zaporizhzhia, Ukraine*

Атаманюк С. І.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів
спорту
Національний університет
«Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

У третьому тисячолітті світова спільнота змінила погляд на визнання освіти, добробуту та культури особистості як пріоритетні аспекти розвитку суспільства, що в контексті світових тенденцій має забезпечити сталий розвиток. Виховання особистості, в якій вдало поєднувалися б духовний розвиток і фізична досконалість, залишаються не лише метою, а й засобом суспільного розвитку. Утім, під час війни картина змінюється: стрес зашкалює, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, "вимикаючи" усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання. Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити себе від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І одна з них це фізичне виховання.

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної

підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму та боротьби зі стресом. Реалізація цих завдань сприятиме не лише покращенню фізичної підготовленості студентів, але й загальному зміцненню здоров'я, формуванню високої культури життя та підтримці державних інтересів у сфері фізичної культури.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Фізична підготовка – один із найважливіших параметрів, характеризуючих стан рухової активності. Показник ефективності рухової активності студентів у процесі фізичного виховання в умовах війни є багатокомпонентною характеристикою, що дозволяє оцінити не лише фізичну підготовленість, але й адаптивні можливості організму в екстремальних умовах. За останні роки виявлена тенденція зниження рівня функціонального стану, та фізичної підготовки студентів. До зниження рівня фізичного стану призводять не можливість регулярних занять. Отже для абсолютної більшості студентів основною формою систематичних і організованих занять фізичними вправами залишаються заняття з фізичного виховання (в останні три роки) в дистанційній формі в університеті.

У зв'язку з цим студенти віддають перевагу заняттям різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів слід урахувати при розробці змісту фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Це оздоровчо-рекреаційні заняття з різних видів сучасного фітнесу. Недостатній рівень фізкультурної освіти студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя є резервом для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів в умовах бойових дій, індивідуалізувати заняття стало можливим тільки при урахуванні багатьох факторів оцінки: фізкультурної освіти; характеру попередньої рухової активності; самооцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості.

До зовнішніх факторів відносяться умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, знання в області фізичної культури та спорту, організація занять з фізичного виховання, умови навчання у вузі, режим рухової активності.

Внутрішні особистісні фактори з однієї сторони відображають вплив зовнішніх факторів та можуть оцінюватися як реакція особистості у вигляді мотиву діяльності, зацікавленості, переконливості, та в той же час виступають як самостійний фактор, який впливає на відносини до зовнішніх умов, той або іншою формою індивідуальної відповідної реакції в залежності від спрямованості особистості, рівня домагань, соціотипу, типу темпераменту.

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність, допомагає відновитися від стресу, що спричиняють бойові дії. .

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ необхідно створити умови для індивідуалізації навчального процесу, урізноманітнити форми проведення навчальних занять і позанавчальної роботи, надати студентам свободу вибору засобів фізичного виховання, а також включити їх в спільне управління спортивно-масовими і фізкультурно-оздоровчими заходами. Своєчасно коригувати навчально-тренувальний процес, адаптувати фізичну активність до поточних умов та потреб студентів, що є надзвичайно важливим для збереження їх фізичного та психоемоційного здоров'я в умовах війни.

Література:

1. Алюшина Н. Психологія війни. Як знайти сили і не втратити здоровий глузд. URL: https://lb.ua/blog/natalia_aliushyna/512605_psihologiya_viyini_yak_znayti_sili_i.html
2. Атаманюк С. І., Кириченко О. В. Проблема індивідуалізації на заняттях фізичного виховання. *Problems and tasks of modernity and approaches to their solution*, International Science Group 03.02.2021. Т. 8. С. 124–130.
3. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 2. С. 52–56.

4. Демчук, С. П., Романова, В. І. До питання сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. К. 2016. Випуск 4 (74). С. 18–21.

5. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

6. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. (2020). Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 223 с.

7. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

8. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.