

Міжнародної науково-практичної конференції
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

Зазімко Н.С.

ст. вик. кафедри фізичного виховання та спорту
Державний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)

Герасіменко Н.К.

здобувач вищої освіти
Державний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)

КАРАНТИН – НЕ ЗАВАДА ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Карантинні заходи накладають певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах вищої освіти і не тільки. Постало питання: яким чином забезпечити дистанційне навчання студентів з різних дисциплін і фізичне виховання не виняток. Але не всі розуміють необхідність такого навчання саме з фізичної культури. Працюючи дистанційно, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою нерозуміння студентами значення і необхідності щоденного виконання фізичних вправ. Тому перед кафедрою фізичного виховання постала задача більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його ролі у розвитку та становленні людини як особистості.

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку людини. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму в цілому. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якій країні, що заснована на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. Тому фізичне виховання студентської молоді має дуже велике значення для підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Воно вирішує ряд значущих суспільних завдань, а саме: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

Міжнародної науково-практичної конференції
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей; удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

У процесі занять фізичними вправами зміцнюється не лише тіло людини але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, дисциплінованість, наполегливість, вольові якості. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє прояву вольових зусиль, які є дуже необхідними в подальшій професійній діяльності, наприклад, при збереженні уваги при втомі; подоланні труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»); подоланні негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості); дотриманні певного режиму життя, тренування і харчування. Формування вольових якостей сприяє становленню студентів як особистостей здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.