

Процес формування фізичного здоров'я буде ефективним за умови розвитку стійкого зацікавленого становлення до свого здоров'я, стимулювання прагнення до здорового способу життя, підтримки позитивної мотивації, оптимістичного ставлення та інтересу до життя, гальмування розвитку шкідливих звичок, забезпечення неперервної валеологічної освіти, залучення до систематичних знань і занять фізичною культурою.

При розгляді майбутньої професійної діяльності студента обов'язково є необхідність урахування його стану здоров'я. Перші кроки до майбутнього професіоналізму починаються з навчання професії. Фізичне здоров'я відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і вмінь, що дозволяє найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Фізичне здоров'я є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури.

Для підвищення можливостей організму до оптимальних величин необхідно виявити найбільш важливі чинники, які дозволять побудувати програму профілактико-оздоровчих занять фізичною культурою у навчальному закладі більш раціонально.

Література:

1. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. — 2017. — № 3/4.
2. Фізіологія спортивної діяльності : підручник [для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна] ; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури [та ін.].— Харків : ХНАДУ, 2015. — 555 с. : іл., табл. — Бібліогр
3. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.
4. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ податк. служби України. — Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. — 612 с. : іл., табл. — Бібліогр.

УДК 796. 84 (477)

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УНІВЕРСИТЕТУ

Медведєва Л.М., ст. викладачка кафедри фізичного виховання МНАУ

У роботі розглянуто поняття про фізичну культуру, визначена її роль у здоровому житті людини. Виокремлено необхідність використання різноманітних форм та методик занять. Сформовано важливість

дотримання правил безпеки та забезпечення нормованого навантаження для студентів з рахування індивідуальних особливостей та стану здоров'я.

Ключові слова: фізична культура, фізична активність, правила безпеки, спорт, студенти, ігри.

The work examines the concept of physical culture, defines its role in a healthy human life. The need to use various forms and methods of classes is highlighted. The importance of observing safety rules and ensuring a standardized workload for students, taking into account individual characteristics and health status, was established.

Keywords: physical culture, physical activity, safety rules, sports, students, games

Спочатку варто згадати, що фізична активність є важливим фактором у підтримці та зміцненні здоров'я. Регулярна фізична активність може зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння та деяких інших хвороб. Крім того, вона може підвищити рівень енергії та покращити настрій.

Фізична культура, як наука, що вивчає закономірності рухової активності та її вплив на здоров'я людини, надає нам можливість використовувати різноманітні форми та методики фізичної активності для досягнення максимальних результатів.

На заняттях з фізичного виховання можуть використовуватись різні види спорту, наприклад, біг, плавання, велосипедний спорт, аеробіка, йога та інші. Важливо враховувати, що кожен вид спорту має свої особливості та може бути корисним для певних цілей. Наприклад, біг може підвищити витривалість та покращити роботу серця та легенів, а велосипедний спорт може зміцнити м'язи ніг та покращити координацію рухів. Аеробіка та йога можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити роботу дихальної та серцево-судинної систем.

Фізична активність не тільки сприяє покращенню фізичного стану, але і має позитивний вплив на психічне здоров'я людини. Під час фізичних вправ в організмі виробляються ендорфіни - гормони щастя, які допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати настрій. Також, фізична активність знижує ризик розвитку депресії та тривожності. Наприклад, при організації занять з фізичної культури для студентів, необхідно враховувати їх фізичну підготовку, вік, стан здоров'я та індивідуальні особливості.

Окрім того, дуже важливо дотримуватись безпечних правил занять. Наприклад, перед заняттями необхідно провести розминку та підготувати м'язи до навантажень, користуватись правильним спорядженням, дотримуватись техніки виконання вправ та відпочивати, коли це необхідно.

При цьому варто пам'ятати про безпеку під час занять з фізичного виховання. Важливо дотримуватись правильної техніки виконання вправ та не перевантажувати організм. Якщо студент має відхилення у стані здоров'я, то необхідно враховувати його індивідуальні можливості та обмеження, а

також консультуватись з лікарем. Наприклад, студент з проблемами з кістками чи суглобами може замінити біг на ходьбу чи плавання, щоб зменшити навантаження на ці частини тіла. Студент з проблемами з дихальною системою може зосередитись на вправах для покращення дихання та зменшення напруження.[1]

Для студентів із відхиленнями у стані здоров'я також можуть бути корисними ігри, спрямовані на розвиток координації та гнучкості, які не вимагають великих фізичних зусиль. Наприклад, гра у фрізбі чи волейбол може бути корисною для розвитку координації та спритності.

Важливо забезпечити адекватне фізичне навантаження для студентів з різними відхиленнями у стані здоров'я. Для цього можуть бути використані спеціальні програми та методики, які допоможуть зменшити ризик травм та перевантажень.

Також необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, їхні інтереси та потреби. Наприклад, студентам з низькою мотивацією до занять фізичною культурою можуть бути запропоновані ігри з командною спрямованістю, щоб підвищити мотивацію та інтерес до занять.[2]

Узагалі, фізична культура має великий потенціал для формування здорового способу життя студентів. Якщо правильно підійти до організації занять з фізичного виховання, можна досягнути значних успіхів у підвищенні фізичної підготовки та покращенні стану здоров'я студентів. Однак, для досягнення цих цілей необхідно враховувати особливості кожного студента та його стан здоров'я.

Згідно зі світовою практикою, у заняттях з фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я можуть брати участь спеціалісти з медичної та фізичної підготовки. Це дозволяє зменшити ризик травм та надати індивідуальну підтримку студентам.

Важливо також використовувати різноманітні форми та методики занять, щоб збільшити мотивацію та інтерес студентів до занять фізичною культурою. Наприклад, включення елементів ігрового характеру, різноманітних вправ та інших розважальних елементів може зробити заняття більш привабливими та цікавими для студентів.

Також важливо забезпечити належний рівень безпеки під час занять з фізичного виховання. Для цього необхідно дотримуватися правил безпеки, використовувати захисне спорядження та устаткування, а також правильно організовувати заняття з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Нарешті, мотивація є ключовим чинником успішного виконання занять з фізичної культури. Студенти, які мають позитивні ставлення до фізичної активності, зазвичай більш активні та продуктивні в заняттях фізичною культурою. Тому, стимулювання учнів до фізичної активності та дотримання здорового способу життя повинно бути важливим елементом виховання.[3]

Отже, фізична культура може стати важливим фактором формування здорового способу життя студентів. Врахування індивідуальних

особливостей та стану здоров'я студентів, використання різноманітних форм та методик занять та забезпечення належного рівня безпеки – це ключові фактори, які допоможуть досягти успіху у цій справі.[4]

Література:

1. Салліс Дж. Ф., Булл Ф., Гутольд Р. Прогрес у фізичній активності протягом олімпійського чотириріччя. Ланцет. 2016: 18-20.
2. Боровикова, О. М. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. 2017:55-58.
3. Кравчук, О. О. Фізична культура як фактор здоров'я збереження особистості. Науковий вісник Інституту педагогіки і психології професійної освіти НАПН України. 2018: 78-82.
4. Карлсон С.А., Фултон Дж.Е., Пратт М., та ін. Недостатня фізична активність та витрати на охорону здоров'я в США. Прогрес кардіоваскулярних захворювань. 2015; 57 (4): 315-323.

УДК 796.37 (477)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЖИТТЄВО НЕОБХІДНА ДИСЦИПЛІНА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Рябов Є.І., викладач фізичного виховання Технологіко-економічного коледжу МНАУ

Фізична культура у навчальному закладі фахової передвищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану здобувачів фахової передвищої освіти у процесі професійної підготовки.

Ключові слова: *фізична культура, здоров'я, фізичне вдосконалення, здоровий спосіб життя, спортивний мотив, фахова передвища освіта.*

Physical culture in a pre-higher professional education institution is an integral part of the formation of the general and professional culture of the personality of a modern specialist. As educational discipline, which is compulsory for all specialties, it is also a means of forming a comprehensively developed personality, optimizing the physical and physiological condition of acquirers of the pre-higher professional education in the process of professional training.

Keywords: *physical culture, health, physical improvement, healthy lifestyle, sports motif, pre-higher professional education.*

Вік переважної більшості здобувачів фахової передвищої освіти 15–18 років – це період, коли людина ще росте, коли відбувається формування і