Орленко Н. А.,
Скидан І. В.,
Гейченко С. П.
Національний авіаційний університет, Київ, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

На сьогодні важливо відновити розуміння, що фізична активність і спорт, особливо різних верств населення важлива умова розвитку розуму і тіла. А фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави.

Відомо, що фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні.

Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними уміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

Процес навчання складається з навчальної діяльності педагога і спеціально організованої пізнавальної діяльності студентів. Ефективність навчання залежить від підготовленості і можливостей студентів. Викладачу з фізичного виховання важливо вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей та забезпечувати психічну готовність і мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Навчання як діяльність починається лише тоді, коли студент усвідомлює потребу у набутті нових знань, умінь, навичок, а педагог усвідомлює потребу
передати знання, накопичені людством.

В умовах, коли рухова активність людини обмежена умовами праці або побуту, саме регулярні заняття фізичними вправами і різними видами спорту допомагають розкритися природним задаткам і здібностям молодої людини. Такі заняття можуть заповнити, що було упущено в дитинстві. У сучасній системі фізичного виховання у ЗВО значна перевага віддається спорту – ігровій і змагальній діяльності, що спрямовані на досягнення визначених результатів, що характеризуються високими руховими можливостями людини в умовах суперництва.

Також, на нашу думу, під час військових дій особливу увагу слід приділяти трьом основним складовим: витривалості, силова витривалість та силі. Так, вважаємо, що важливо зробити акцент на використання методів підготовки в умовах ризику;

розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 кілометрів або запронувати ввести в процес підготовки маршброски на відстань 5-10 кілометрів; щоденний біг на 3-8 кілометра до сніданку; швидкий біг із зміною напряму і вивертанням; силові вправи з власною вагою та на перекладині. Відповідно збільшити і час, що відводиться фізичним вправам.

Крім того, важливо проводити фізичну підготовку в складних умовах, як наприклад, в гірської місцевості де студенти будуть випробовувати не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, але і нестача кисню, вплив холоду і вологи і інших чинників. Тому, крім оволодіння навичками подолання гірських перешкод і розвитку загальної, швидкісної, силової витривалості; сили; спритність; швидкості, приділяють особливу увагу виробленню у молоді індивідуальної переносимості чинників середовища.

Наведемо основні мотивації під час вибору видів спорту або систем фізичних вправ: – зміцнення здоров'я, корегування недоліків фізичного розвитку або будови тіла; – підвищення функціональних можливостей організму; – психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками; – активний відпочинок; – досягнення найвищих спортивних результатів. Використання прикладних видів спорту і систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності і безпеки під час виконання професійних видів робіт основане на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відображаються на функціональній підготовленості, ступені володіння прикладними руховими уміннями і навичками майбутніх фахівців. Невід'ємною частиною фізичного виховання студентів є заняття спортом у вільний час. Такі заняття здійснюються на самостійній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів. Самостійні заняття – одна з форм спортивної підготовки. Самостійна спортивна підготовка не виключає участі у внутрішніх змаганнях та змаганнях між ЗВО.

У процесі навчання викладач занять використовує найбільш ефективні засоби, методи, створює відповідні умови навчання, розподіляє їх за часом, визначає послідовність виконання окремих вправ, забезпечує всі види контролю. Контроль за якістю оволодіння навчальним матеріалом є необхідною умовою для своєчасного виправлення помилок, запорукою високої ефективності навчання. Ефективність навчання може знижуватися внаслідок порушення педагогічних принципів навчання, непродуманого використання методів, обмеженості засобів навчання, недотримання умов навчання та оптимальної послідовності оволодіння частинами фізичної вправи, неправильного визначення причин помилок та шляхів їх усунення.

Успішність навчання залежить від наявності необхідних і достатніх умов для засвоєння навчальної програми. Готовність до навчання визначається за допомогою контрольних вправ (тестів) і відомостей про попередній руховий досвід. Ця готовність в основному визначається трьома компонентами: фізичною готовністю (ступенем розвитку фізичних якостей), руховою готовністю (ступенем розвитку координації), психічною готовністю (головним чином мотивацією навчальної діяльності).

Вирішення рухового завдання вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Навчитися лазити по канату, долати перешкоди, виконувати вправи на гімнастичних приладах можливо тільки за умови достатнього рівня розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності. Перед початком навчання слід визначити рівень фізичних якостей студентів і, якщо він недостатній для оволодіння запланованих рухових дій, призначити необхідний період попередньої фізичної

підготовки.

Процес навчання кожної окремої рухової дії складається з трьох відносно завершених етапів, які містять у собі певні стадії формування навички. Робота на цих етапах відрізняється сутністю завдань, що вирішуються, змістом використовуваних засобів і методів навчання.

Таким чином, молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнє. Виховання здорових, всебічно розвинутих, патріотично налаштованих громадян є стрижнем, який об'єднує народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Масове залучення людей до занять спортом значно покращує здоров'я нації, якість життя у різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.