

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ У СТУДЕНТІВ НАУ

Фізичне самовдосконалення є важливою складовою здорового способу життя. У сучасному світі, коли багато людей ведуть сидячий спосіб життя і займаються роботою за комп'ютером, фізична активність є важливою для підтримки здоров'я і психічного благополуччя.

Студентам слід використовувати фізичну активність, адже це допомагає їм краще працювати і успішно досягати успіху у навчанні. У всіх видів фізичної активності є різні принципи, які допомагають підтримувати фізичне самовдосконалення студента. Ці принципи можуть включати в себе різні додаткові дії, такі як вправи, осмислене прийняття рішень, вплив групової динаміки, самооцінка, спортивний змагання, індивідуальна подорож і особистісне розвиток.

Студентський вік – це час, коли людина формує свої звички та поведінку. Важливо навчити студентів регулярно займатися фізичними вправами, щоб вони могли розвивати своє тіло та здоров'я. Фізичні вправи можуть допомогти студентам зменшити стрес, поліпшити настрій і підвищити самооцінку. Початком занять може бути звичка займатися рано вранці або ввечері після навчання. Важливо також забезпечити комфортне середовище для занять, що включає правильне обладнання та відповідний одяг.

Для формування потреби в фізичному самовдосконаленні у студентів НАУ використовуються різноманітні методики, одна з найбільш ефективних – це формування здорових звичок. На нашу думку, університети можуть організовувати спортивні змагання або заняття з фізичної активності для всіх студентів для позитивного формування потреби у фізичному самовдосконаленні.

Іншою методикою є підбір індивідуальних тренувань, які враховують фізичні можливості та побажання студентів. Це може бути індивідуальне тренування з тренером або програма тренувань, яку студент може виконувати самостійно. Для досягнення успіху у фізичному самовдосконаленні важливо розробити програму занять, яка буде відповідати потребам конкретного студента. Вона може включати в себе різноманітні вправи на розтягування, силові та аеробні тренування. Для більш ефективного результату можна також поєднувати заняття з правильним харчуванням та достатнім режимом сну.

Окрім цього, важливо визначити цілі та мотивацію для занять. Це

може бути бажання покращити фізичний стан, зменшити стрес або просто знайти хобі, яке буде приносити задоволення. Мотивація може бути підтримана за допомогою визначення мінімальних та максимальних цілей, що допоможе досягнути поступового покращення результатів.

Отже, формування потреби в фізичному самовдосконаленні у студентів НАУ є важливим завданням, яке має значення для збереження та підвищення фізичного та психічного здоров'я молоді. При використанні відповідних методик можна створити сприятливі умови для формування цієї потреби та досягнення позитивних результатів.

*Науковий керівник: Лілія ШИП,
старший викладач*