

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

Рогочий М. О., студент групи 202-ТК
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ОТОЧЕННІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Університетське середовище визначається не лише академічними викликами, але й важливістю збереження фізичного та психічного здоров'я студентів. Сьогодення вимагає нових підходів до об'єднання навчання та здорового способу життя, щоб забезпечити повноцінний розвиток молодого покоління.

1. Фізична активність як засіб підтримки здоров'я студентів під час навчання.

Фізична активність в університетському середовищі не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я студентів, але й має суттєвий вплив на психічний стан. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню стресу та підвищенню концентрації, що важливо під час навчання. Збалансована програма фізичної активності може стати необхідним елементом здорового та успішного життя юнаків та дівчат.

2. Інновації у фітнес-підходах для стимулювання інтересу та участі у них студентів.

Інтеграція інновацій у фітнес-підходах виявляється ключовим елементом для спонукання студентів до активної участі у фізичних тренуваннях. Новаторські методи можуть охоплювати використання технологій, інтерактивних ігор або спеціалізованих програм, спрямованих на індивідуальні потреби. Креативні формати фітнесу, такі як тематичні класи або змагання між групами, створюють стимулююче середовище для залучення учнівської молоді та підтримання їхнього інтересу протягом тренувального процесу. Ці інновації сприяють не лише покращенню фізичної активності, а й формують позитивний підхід до здорового способу життя серед студентської спільноти.

3. Розвиток колективного духу та навичок командної роботи завдяки участі студентів у спортивних івентах.

Участь у спортивних івентах є не лише засобом фізичної активності, але й ефективним інструментом для розвитку колективного духу та командних навичок серед студентської спільноти. Події такого роду сприяють спільному вирішенню завдань, залученню до фізичних вправ та формуванню внутрішньої злагоди, що сприяє створенню сприятливого соціального середовища. Крім того, участь у спортивних івентах виховує лідерські якості, навички співпраці та важливість взаємодії в досягненні спільної мети, що має значення в особистому і професійному розвитку студентів.

4. Використання технологій для покращення фізичного здоров'я: роль мобільних додатків та трекерів у житті студентів.

Використання сучасних технологій визначає нову еру підтримки фізичного здоров'я студентів, зокрема за допомогою мобільних додатків та трекерів. Ці технології виступають як невід'ємна частина студентського життя, надаючи можливість ефективно відстежувати та аналізувати рівень фізичної активності, режим сну та інші важливі показники здоров'я. Вони допомагають створювати індивідуалізовані програми тренувань, надихаючи студентів до збереження активного та здорового способу життя. Такий підхід ілюструє роль сучасних технологій у підтримці фізичного здоров'я та викликає революцію в концепції збереження здоров'я студентського оточення.

5. Вплив сезонних змін на фізичну активність студентів та стратегії подолання цих викликів.

Сезонні зміни мають значний вплив на рівень фізичної активності серед студентів, викликаючи певні труднощі, але водночас створюючи можливості для нових стратегій збереження здоров'я. У зимовий період, коли знижується бажання виходити на вулицю, важливо розглядати альтернативні варіанти фізичної активності, такі як спортивні заняття, що проводяться в приміщеннях чи фітнес-зали. Літні місяці, навпаки, створюють можливість для збільшення рухової активності на свіжому повітрі, сприяючи впровадженню нових форм розваг та організації різноманітних спортивних заходів. Оптимальні стратегії для підтримки фізичної активності в залежності від сезонних змін визначають новий підхід для підтримки здоров'я студентів.

6. Збалансований підхід до об'єднання фізичної культури, спорту та академічної діяльності в університеті.

Забезпечення збалансованого підходу до поєднання спортивної активності та академічної діяльності є ключовим аспектом студентського життя в університеті. Сприяючи розвитку студентів у всіх сферах життєдіяльності, такий підхід визначається не лише станом їхнього здоров'я, але й успіхами в навчанні. Оптимізація, впровадження гнучких графіків тренувань та сприяння розвитку лідерських якостей через фізичну культуру і спорт дозволяють студентам ефективно поєднувати академічні зусилля та спортивні досягнення, формуючи повноцінний та збалансований життєвий досвід.

7. Використання фізичної активності для розвитку самодисципліни та стресостійкості у студентів.

Впровадження фізичної активності в щоденний режим студентів не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й є ефективним засобом розвитку самодисципліни та стресостійкості. Регулярні тренування допомагають студентам керувати своїм часом, встановлювати конкретні цілі та зберігати стійкість до життєвих випробувань. Фізична активність також виступає ефективним засобом вивільнення напруги та стресу, дозволяючи студентам зберігати емоційну стійкість в умовах високого академічного навантаження. Такий підхід сприяє цілісному розвитку особистості та підготовці їх до викликів університетського життя.

8. Взаємозв'язок між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком студентів.

Вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком студентів розкриває не лише фізіологічні аспекти, але і їх важливі психологічні та інтелектуальні перспективи. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню їхніх інтелектуальних функцій, включаючи пам'ять, увагу та швидкість реакції. Взаємодія між фізичною активністю та інтелектуальним розвитком створює благоприятні умови для успішної навчальної діяльності та стимулює високий рівень ефективності в університетському середовищі. Це підтверджує необхідність інтеграції фізичних вправ у щоденний розклад студентів для забезпечення їх збалансованого розвитку і успішного навчання.

Висновки: в результаті аналізу впливу фізичної активності на студентське здоров'я та навчання можна зробити висновки, що спорт є необхідною складовою університетського життя студентів. Використання інноваційних підходів, розвиток командних навичок, участь студентів у спортивних подіях, та впровадження технологій дозволяють оптимізувати цей процес та формувати здоровий спосіб життя серед студентів.

Література

1. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. К.: Видавництво «Університетська книга», 2023.
2. Присяжнюк С. Фізичне виховання. К.: Видавництво «Центр навчальної літератури», 2019.

Рушенко І. С., здобувач освіти
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Науковий керівник: Тітаренко С. А., к.пед.н., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Основним чинником розвитку організму людини в перші роки життя є фізичне виховання, а серед найефективніших засобів такого виховання є рухливі ігри.

Рухливі ігри є доступним та ефективним методом впливу на дитину, що вимагає її активної участі. Сучасні діти менше рухаються, а це пов'язано з їхньою пристрасною до телевізора та комп'ютерних ігор. Кількість часу для ігор також зменшується. Батьки та педагоги є все більше занепокоєні тим, як і де можна стимулювати дітей грати активно і творчо. Для підтримки зацікавленості дітей у таких іграх, важливо, щоб батьки і педагоги розуміли їхню суть, а завдання педагога полягає в тому, щоб допомогти їм у цьому.