

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-
конференції з міжнародною участю**

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

**Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation**

December 01, 2022

Полтава, 2022

студентів / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 55–69.

2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
3. Оксьом П. М., Кобозєв М. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1–4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт і здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. В. 18. Т. 1. С. 201–206.

Яковенко Б. Д., студентка групи 101-ТЗ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні росія веде терористичні дії проти України вже 8 місяців, страждають усі громадяни нашої країни, в тому числі і студенти. В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань та навичок. Багато з них займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Також не забувають і про фізичне виховання. Студенти національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюк» здобувають призові місця та прославляються на Всеукраїнському рівні.

Яке ж фізичне виховання студентів під час війни?

Незважаючи на нелегкі події в країні, наше навчання не припиняється. Ми практикуємо 3 основні форми навчання: денна, дистанційна та «самостійне опрацювання». Дякуючи ЗСУ, ми маємо можливість навчатися очно, адже це найефективніший спосіб здобути нові навички, покращити здоров'я, зарядитися мотивацією та попрацювати в команді. Дистанційне навчання менш практичне, адже в більшості випадків студенти лінуються. Викладач не може контролювати правильність виконання вправ та допомогти кожному, тому ці пари не дають бажаних результатів. Більшість студентів віддають перевагу самостійному опрацюванню, тому що, коли ти займаєшся самостійно - ти працюєш на результат. Це може бути ранкова пробіжка, заняття із тренером в спортзалі чи годинка фізичних вправ вдома. Хлопцям імпонують секції футболу, боксу, волейболу і т.д. Дівчата ж мріють мати підтягнуту фігуру та красивий прес. Перевагою нашого університету є те, що саме тут ти можеш відвідати різноманітні секції. Такі як футбол, баскетбол, волейбол, секція тенісу та більярду, кіберспорт, секція фітнесу та черлідінгу. А взагалі найголовніше це бажання, якщо ти прагнеш розвиватися, то будь-яка форма навчання стане комфортною для тебе.

Основною перевагою фізичного виховання в умовах війни є те, що ми повністю несемо відповідальність за своє здоров'я і на самотійному опрацюванні можемо займатися в зручний для нас час. Чим більше ми займаємося фізичними вправами, тим кращий у нас результат. Багатьом людям фізичне навантаження допомагає покращити стан тіла, справлятися зі стресом та думками.

Недоліками в цьому випадку є:

Небезпека. У зв'язку з воєнним станом, небезпека може очікувати нас в будь-який момент, тому потрібно не нехтувати цим, та спускатись в укриття. І саме в цей час, коли оголошується повітряна тривога ми можемо пропустити заняття. Ще одним недоліком є відсутність тренера або викладача, якщо це дистанційна форма навчання. Ніхто не зможе перевірити правильність нашої техніки та не зможе допомогти, якщо в них виникають труднощі під час вправ. Також студенти зараз дуже лінуються виконувати вправи, які їм надсилають і просто прогулюють дистанційні вправи.

Хочеться додати, що здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей є важливими складовими життя кожного студента, громадянина нашої країни.

На закінчення можна сказати, що не дивлячись на війну в країні студенти займаються спортом та підтримують себе в тонусі. Наш університет піклується про своїх студентів та їхнє здоров'я. Проводяться різні спортивні заходи та працюють різні секції.

Література

1. <https://nupp.edu.ua/news/sportsmen-politekhniki-viborov-sribnu-medal-chempionatu-z-vilnoi-borotbi-sered-kadetiv.html>
2. https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
3. <https://thegard.city/articles/242314/sportivni-zanyattya-u-voennij-chas>