**Любов Коробко, ОксанаАндрущенко**

**(Київ, Україна)**

**Важливість навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спорт» в умовах глобальної політичної кризи**

У всі часи та практично у всіх культурах спорт використовувався як інструмент для подолання кризових ситуацій для окремих людей, громад та міст і, навіть, країн.

Так, наприклад, у серпні 2017 року ураган Харві завдав невимовної шкоди місту Х'юстон в Сполучених Штатах Америки. Під час урагану була запланована передсезонна гра НФЛ між командами «Х'юстон Техас» і «Даллас Ковбойз», але через пошкодження стадіону гру було скасовано. Команда «Даллас Ковбойз» та її афілійована телевізійна станція вирішили провести телемарафон для зібрання коштів на ліквідацію наслідків урагану в Х'юстоні.

Це маленький приклад того, як відомі спортивні команди в США допомагають в ліквідуванні наслідків маленького та великого горя. Однак не лише великі, національні та міжнародні спортивні команди підтримують громади в кризових ситуаціях. За словами американського д-ра Свонсона, місцеві клуби та їхні члени можуть відігравати важливу роль у допомозі людям у відновленні. «Історично склалося так, що спортивні клуби та спортсмени відігравали значну роль у наданні матеріальної та емоційної підтримки членам громад. Спортивні організації та їхні окремі спортсмени також надають емоційну підтримку через згадування про проблеми на спортивних заходах, волонтерство, відвідування постраждалих громад, а також ініціювання громадських заходів, спрямованих на допомогу в процесі відновлення. Такі зусилля дають психологічні переваги, такі як підбадьорення та відчуття надії» [3].

Нещодавня пандемія та подальші обмеження спричинили значні порушення здоров'я, як психічного, так і фізичного, мільйонів людей по всьому світу. Ця криза призвела до деяких найбільш переконливих прикладів відновлення громад за допомогою спорту, як на індивідуальному рівні, так і в набагато більших масштабах.

«Багато людей взяли на себе сміливість почати бігати і їздити на велосипеді під час пандемії COVID, щоб залишатися у формі і залишатися здоровими в стресові часи. Ми також бачили інноваційні підходи, наприклад, коли клуби-суперники "Манчестер Юнайтед" і "Манчестер Сіті" об'єдналися, щоб зробити великі пожертви на підтримку жертв кризи, спричиненої COVID, у місцевій громаді. Протягом усієї пандемії COVID провідні спортивні лідери розширювали межі інклюзивності та спільної ідентичності, щоб допомогти об'єднати громади та сприяти індивідуальному та суспільному добробуту», - каже д-р Свонсон [3].

Одним з найважливіших завдань сучасної вищої школи, особливо в час глобальних криз, є комплексний розвиток студентів з великим наголосом на здоров’ї та здібностей до самоосвіти, тобто вміння самостійно набувати знань та застосовувати їх в практичній діяльності. Тобто розвиток в університеті повинен бути не тільки направлений на інтелектуальну підготовку, але велику увагу потрібно приділяти і фізичному розвитку та підтримці гарної фізичної форми студентів.

Заняття з фізичного виховання та спорту допомагають студентам виробляти та вдосконалювати правильну, струнку поставу, гарну ходу та набувати м’яких та легких рухів. Виконання вправ полегшує болісні відчуття, що виникають після напруженого сидячого положення під час академічних занять в аудиторіях та роботи вдома за комп’ютером.

Для підвищення зацікавленості студентів у заняттях з фізичного виховання доцільно проводити певні заходи, які підвищать інтерес студентів до даної дисципліни та дадуть їм змогу пересвідчитись у користі таких занять. Тобто заняття з фізичного виховання повинні урізноманітнюватися цікавими підходами, практиками та методиками.

Для повнішого засвоєння навчального матеріалу заняття з фізичного виховання та спорту мають бути змістовними, цікавими, різноманітними та досить щільними. Цього можна досягти, застосовуючи різні методики виховання і навчання, використовуючи різні види загальнорозвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.

Загальнозміцнюючі, динамічні, танцювальні рухи порівняно легко засвоюються студентами, і створюють передумови для оволодіння більш складними вправами та видами спорту. Загальна фізична підготовка є основною, особливо на заняттях з початківцями та в підготовчий період. Метою такої підготовки є розвиток та зміцнення м’язів тіла; збільшення амплітуди рухів кінцівок за рахунок рухливості в суглобах; укріплення органів дихання та серцево-судинної системи; розвиток координації рухів та відчуття рівноваги в різноманітних положеннях. Засобами підготовки є: загальнорозвиваючі вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків та вправи з предметами.

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносять такі вправи та завдання, які, окрім загального розвитку, випрацьовують у студентів якості, які сприяють швидшому та кращому засвоєнню спортивних ігор (гандбол, баскетбол, футбол, волейбол тощо). Найважливішими якостями для таких видів спорту є: швидкість, стрибучість, швидкісна витривалість і т.д.

Вправи з йоги можуть цікаво урізноманітнити звичайні заняття з фізичного виховання та спорту. Йогічні асани та правильна дихальна гімнастика може не тільки зміцнювати та оздоровлювати, а й покращувати емоційний стан студентів.

Звичайні заняття в басейні також можна зробити більш цікавими, застосовуючи вправи з аквааеробіки. Під час занять у воді людина долає її опір, а це ставить значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м’язів. Заняття в басейні із застосуванням вправ з аквааеробіки відбуваються під музику і, таким чином, позитивно впливають на емоційний стан студентів. Заняття у воді – це ефективна боротьба із зайвою вагою; відмінне тренування м'язів, адже у воді опір в 12 разів більший, ніж в повітрі; повна відсутність навантаження на суглоби; освіжаючий ефект, зняття стресу; поліпшення координації рухів; прекрасна профілактика целюліту, варикозного розширення вен; виправлення постави; найбезпечніший вид фітнесу.

Настільний теніс є одним з найпопулярніших видів спортивних ігор. Заняття цим спортом допомагають розвивати не тільки м’язи всього тіла, але і тренують зір студентів та налагоджують комунікацію між гравцями. Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються.

Наведеними прикладами не вичерпується вся множина та різноманітність фізичних вправ на заняттях з «Фізичної культури та спорту». На жаль, сьогодні в багатьох ВНЗ цей предмет або є дисципліною за вибором, або взагалі переведений у статус факультативу. Але це протирічить самому закону України про фізичну культуру і спорт, в якому в статті 4 проголошується: «Державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах: визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напряму гуманітарної політики держави; визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави» [2].

На жаль, криза у фізичній підготовці молодого покоління стала гострішою після повномасштабного вторгнення російських загарбників в Україну. Адже фізична витривалість та фізична підготовка є базою для захисту держави. І тому сьогодні фізичною культурою та спортом повинні займатися не лише професійні спортсмени, які на міжнародній арені допомагають залучувати гроші до нашої країни, привертають увагу до України, але і всі громадяни країни повинні займатися спортом, щоб мати змогу захистити країну та відновити її після перемоги.

**Література**:

1. Коробко Л., Онищенко О., Андрущенко О., Здоренко С., Богданова Н., Кочергіна Т. Способи урізноманітнення занять з фізичного виховання сучасних студентів. Методичні рекомендації. - Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2020 р. - 44 с.
2. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 № 3808-XIIURL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Swanson S. Howsportbringsustogetherintimesofcrisis // DeakinUniversity. URL: <https://this.deakin.edu.au/self-improvement/how-sport-brings-us-together-in-times-of-crisis>