

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
В ЖИТТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА НТУ «ХП»
Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Студентська молодь – це основа майбутньої держави, яка створює стратегічний інтелектуальний потенціал країни на майбутнє. Саме від молоді залежить наскільки буде здорова нація, який розвиток отримають всі суспільні ланки. Тому освіта та виховання молоді є запорукою розвитку країни. Україна, для свого становлення, потребує патріотичної, відповідальної, всебічно розвинутої, освіченої, працездатної, активної, здорової молоді. Сучасна комп'ютеризація суспільства і бурхливий розвиток технологій приносить багато корисного, але має і свої несприятливі фактори, серед яких гіподинамія, велике розумове, емоційне перевантаження. Пандемія і війна ще більше погіршують ситуацію. Найкращим засобом збільшення рухової активності і забезпечення стресостійкості є фізична культура і спорт. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» є одним із провідних вищих закладів України, який забезпечує підготовку спеціалістів різних галузей економіки. Фізичне виховання і спорт традиційно є головним засобом формування особистості майбутнього фахівця, як його фізичних, морально-вольових, професійних якостей. Університет має високопрофесійних викладачів з фізичного виховання та потужну спортивну базу – стадіон, тенісні корти, спортивні зали, плавальний басейн. У навчальних планах усіх спеціальностей викладається дисципліна «фізичне виховання». Заняття проводяться на трьох курсах по секціях (більш 20). З перших днів навчання в університеті студенти долучаються до рухової активності відповідно до їх рівня здоров'я, фізичної підготовки та уподобань. На першому занятті проходить опитування побажань студентів займатись тим чи іншим видом спорту, відповідно до цього проходить розподіл по секціям. Пандемія коронавірусу внесла певні корективи в організацію навчальних занять. Кафедра фізичного виховання розробила практичні завдання, які дозволили студентам пізнати свої фізичні, фізіологічні та психічні особливості і створити умови для подальшого фізичного вдосконалення. Сьогодні, коли в нашій країні війна, кожен переживає стрес. Під час стресу напруження накопичується і це призводить до хвороби. Фізична культура і спорт, це ті ліки, які дозволять вирішити проблеми і зміцнити організм. Війна продовжується, і для перемоги і відновлення нашої держави необхідно відновити і зміцнити організм. Кафедра фізичного виховання з цією метою впроваджує в навчальний процес студентів лекційні заняття, з метою мотивації, формування цінностей здоров'я, а також практичні заняття, які спрямовані на профілактику стресу, покращення постави, діяльності усіх систем організму. На заняттях викладачі навчають студентів навичкам самоконтролю, самопідготовки.