DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-26
УДК 796.012:613.9

Палагнюк Т.В., Головачук В.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В статті розглянуто проблему рухової активності серед студентів. Проаналізовано вплив, місце і значення фізкультурно-оздоровчої активності у житті студентської молоді, проблеми фізичного вдосконалення студентів ВНЗ. Зосереджено увагу на проблемі гіпокінезії та гіподинамії, їх причини та засоби подолання. Адже рухова активність набуває фактору крайньої необхідності в житті підростаючого покоління та для підтримки високого рівня здоров'я. Автор чітко окреслює причини гіпокінезії та наслідки спричинені її розвитком. Рекомендовано змінити стилі викладання фізичної культури, які за даними наукових досліджень, безпосередньо вплинуть на рівень фізичної підготовки, здоров'я та функціональний стан організму студентів. З найкращої сторони себе заявили і новітні форми та методи фізичної культури. Поєднання класичних та сучасних методик дає свої результати. Не зайвим буде і залучення до спортивної діяльності міста та району, пропонувати брати участь у різноманітних змаганнях, марафонах та квестах. Цілеспрямоване застосування в педагогічній практиці видів спорту, які викликають найбільше зацікавлення з боку студентів, також знайдуть свій позитивний вплив на формування висококваліфікованого спеціаліста.

Ключові слова: гіпокінезія, рухова активність, здоров'я, студентська молодь, фізична культура, спорт.

Palagniuk Taras, Golovachuk Valentina
Yuri Fedkovych National University of Chernivtsi

THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY AMONG STUDENT YOUTH

Summary. The article considers the problem of motor activity of students. The influence, place and significance of physical culture and health-improving activity in the life of student's youth, problems of physical rehabilitation of university students are analyzed. Health directly depends on the level of physical activity and is an important aspect in overcoming the general problem of hypokinesia in higher education, which arises due to significant changes in lifestyle: psycho-emotional overload, irregular and unbalanced diet, the need to work in the evening, new interpersonal relationships with peers . The motor actions performed by a person are extremely diverse. It is through a set of movements, combined into integral actions, that a person's ultimately active attitude to the world is ultimately manifested, and through motor actions a person satisfies his needs and changes himself. Therefore, the focus is on the problem of hypokinesia and hypodynamics, their causes and means of overcoming. After all, physical activity is a factor in the life of the younger generation and to maintain a high level of health. The author clearly outlines the causes of hypokinesia and the consequences caused by its development. In particular, he often focuses on reducing the muscular effort involved in maintaining posture, moving the body in space, as well as physical work. It is recommended to change the styles of teaching physical education, which, according to research, will directly affect the level of physical fitness, health and functional status of students. The newest forms and methods of physical culture, which encourage the formation of young people's motivational base for leading a healthy lifestyle, prevention of bad habits, etc., have also proved to be the best. The combination of classical and modern methods gives results. It will not be superfluous to be engaged in sports actions of the city and area, to offer to take part in various competitions, marathons and quests. Purposeful use of sports in sports practice that are of most interest to students will also have a positive effect on the formation of a highly qualified specialist.

Keywords: hypokinesia, physical activity, health, student youth, physical culture, sports.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день науковим, освітнім, економічним, культурним потенціалом України виступає студентська молодь. Особливістю цієї групи населення є не лише подібність вікових ознак, а й інтенсивне формуванням особистості, професійних умінь і навичок, відпрацювання стилю поведінки. Тому питання покращення якості та зміцнення здоров'я студентів – є важливим не лише з точки зору освіти, а й з точки зору економіки та суспільства [5, с. 84].

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Відповідно достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку та формування організму.

В останні роки в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність слугує потужним засобом зміцнення здоров'я населення та забезпечує високий рівень працездатності.

У той же час в Україні, через чималу кількість різних факторів, економічних, законодавчих, освітніх, які мають вагомий вплив на формування молодого висококваліфікованого спеціаліста, недооцінюють рухову активність як вагомий важіль впливу у веденні здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок [2, с. 90].

Узагальнюючи вище сказане, можна сміливо стверджувати, що, одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму. А заняття спортом і фізичною культурою є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значимі пріоритети.

Проте, за науковими дослідженнями Штонди А.Г. та Голубенко О.С. студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Рівень організації фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї.

Актуалізація цього завдання обумовлена негативними проявами явища гіпокінезії та гіподинамії, зменшення рухової активності, як наслідку малорухливого способу життя.

Отже, стан здоров'я напряму залежність від рівня рухової активності і виступає важливим аспектом у подоланні загальної проблеми гіпокінезії в період навчання у вищому навчальному закладі, яка виникає внаслідок значних змін в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими міжособистісними стосунками з однолітками тощо.

У зв'язку із цим постає питання більш ґрунтовного дослідження впливу рухової активності на навчальний процес студентів, адаптаційний період та процес формування у них професійних умінь та навичок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій виявив, що вивченню особливостей рухової активності студентської молоді присвятили свою діяльність чимало науковців. Тому у сучасній системі освіти ВНЗ є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців (А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012; В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андреєва, 2012; О.М. Колумбет, 2015). Проте ряд вчених (О.А. Томенко, 2010; Т.В. Сичова, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014; О.М. Ольховий, 2014; В.О. Темченко, 2015) у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально перебудовувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології. Автори переконують в тому, що такі нововведення значною мірою вплинуть на процес залучення студентів до різних форм рухової активності [4].

Рухову активність у способі життя студентської молоді дослідив Анікеєв Д.М. [2, с. 89]. Автор зазначив, що у студентів обсяг рухової активності необхідний для оптимального функціонування організму значно нижчий від встановлених норм. Таку ситуацію він пов'язав з недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами.

В дослідженнях багатьох науковців відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С.М. Канішевський, 2007; Є.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова, 2011; О.А. Мартинюк, 2011; І.І. Вржесневський, 2011).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Більш детально звернути увагу щодо впливу рухової активності на формування якостей у студентську молоді, розглянути шляхи збільшення фізичного навантаження із застосуванням рухової активності, використання різноманітних засобів фізичної культури для пропаганди здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок.

Мета нашого дослідження полягає у розкритті ролі рухової активності та фізичного навантаження на формування конкурентноспроможного спеціаліста.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, яка характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах браку часу, нервових напружень та гіпер стресових явищ. Крім того, студентська молодь зазнає великого навантаження не лише від дії природних факторів (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (умови життя, побут), але й у результаті внутрішньої перебудови організму, гіподинамії, що приводять до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань. Тому однією із важливих умов нормального формування життєдіяльності організму молоді, який продовжує розвиватися та рости є рухова діяльність.

Як нам відомо, рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) відіграє важливу роль в її житті і стала у процесі еволюції біологічною потребою [12, с. 17].

Рухові дії, які виконуються людиною, надзвичайно різноманітні (трудові, побутові, ігрові тощо). Саме через сукупність рухів, об'єднаних у цілісні дії, виявляється в кінцевому рахунку практично активне ставлення людини до світу. За допомогою рухових дій людина задовольняє свої потреби і змінює самого себе.

За науковими дослідженнями Пангелової Н. та Пангелова Б. починаючи з дитячого віку рухова активність проявляється у природній біологічній потребі зростаючого організму. Завдання дорослих у цій ситуації полягає у тому, щоб не стримувати ці природні намагання і створювати сприятливі умови для рухової активності [14].

Щодо підліткового віку та всіх наступних етапів так званого вітального циклу соціальна функція починає переважати над біологічною, що є досить логічним, але має негативні наслідки. Так, маркерами сучасності, разом із досягненнями науково-технічного прогресу, є стреси, порушення режиму і харчування, гіподинамія.

В умовах інтенсивного проникнення науково-технічних досягнень в повсякденне життя з'явився соціально обумовлений феномен, який названий гіподинамією. І саме це явище на думку Амосова А. доводить, що тривале обмеження рухової активності – гіподинамія – небезпечний анти фізіологічний фактор, який руйнує організм і призводить до ранньої недієздатності й старінню.

Згідно із чинними нормативними актами, у вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни "фізичного виховання" тільки двічі на тиждень, а така кількість, як відомо, жодного оздоровчого і, тим більше, розвивального ефекту не забезпечу, як наслідок рівень активності носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер.

Як стверджував О.Г. Сухарєв (1991), гіпокінезія – це обмеження кількості і обсягів руху, що зумовлено способом життя, особливостями професійної діяльності, лікувальним режимом та іншими чинниками. Причинами гіпокінезії можуть бути фізичні, фізіологічні і соціальні фактори (зниження навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізації, перебування у замкнутих невеликих приміщень, малорухомий спосіб життя та ін.).

Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням м'язових зусиль, що затрачають на утримання пози, переміщення тіла у просторі, а також на фізичну роботу.

Поширеність гіпокінезії у сучасних умовах зростає у зв'язку з процесами урбанізації, широким упровадженням у повсякденну діяльність людини засобів пересування, автоматизації і механізації праці.

Зниження рівня рухової активності саме серед студентів зумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок тощо).

Науково встановлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу й у період статевого дозрівання, оскільки здатна призвести до зниження темпів зростання організму та пригніченню біохімічних процесів, що може негативно відбитися на функціонуванні органів і систем [14].

На сьогодні рухова активність широко досліджується тільки в спортивній практиці. Але традиційні, тобто звичайні заняття з фізичного виховання вже не зацікавлюють сучасного студента до рухової активності, а отже, є необхідність замінити їх сучасними напрямами діяльності, що суттєво підвищить інтерес до таких занять і покращить фізичний стан кожного студента.

Тому хочеться звернути увагу на дослідження Ніколаєва К.Г., який стверджує, що у зв'язку з погіршенням ставлення студентів до традиційних занять з фізичного виховання необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання і насамперед впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану людини; гармонізація й оптимізація фізичної підготовки; воля вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням особистих схильностей кожної людини.

Загальновідомо, що під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес формування гармонійно розвинутої особистості, який переважно базується на використанні фізичних вправ у комплексі з іншими засобами (В. Платонов, 1997; Л. Матвєєв, 2001). За даними фахівців, національна система фізичного виховання головною метою якої є зміцнення здоров'я студентської молоді у повній мірі не Актуальні проблеми юнацького спорту 13 забезпечує реалізацію зазначеної мети (М. Амосов, 1990; Т. Борейко, 1993; Л. Волков, 1997, Г. Апанасенко, 2004) [4].

Тому проблема фізичного виховання в системі студентської освіти – є досить актуальною в наш час, оскільки фізичне виховання та спорт – це здоров'я молодого покоління про яке має дбати держава.

На жаль, більшість вищих навчальних закладів роблять нахил на власне наукову спрямованість студентів, на знання та їх орієнтовану складову, тому зростає велика ймовірність стресу, оскільки в умовах такого виду навантаження без занять фізичним вихованням та спортом може статися перенапруга мозкових клітин. Як наслідок усього цього, до кінця навчання у ВНЗ фізична та загальна підготовка студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується.

Висновки і пропозиції. Беручи до уваги розповсюджену форму навчального процесу у ВНЗ, тобто максимальне розумове навантаження та мінімум відведеного часу на рухову активність (заняття з фізичної культури), в подальшому рівень фізичного здоров'я студентської молоді ніяк не покращиться. Адже для кардинальних змін в першу чергу необхідно змінити не тільки підхід до побудови навчального процесу, а й брати на озброєння новітні форми та методи фізичної культури. Цікавитися інтересами студентів, використовувати на заняттях елементи найбільш популярних серед молоді видів спорту. Залучати до спортивної діяльності міста та району, пропонувати брати участь у різноманітних змаганнях, марафонах та квестах.

Список літератури:

1. Анікеєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 6–9.
2. Анікеєв Д.М. Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 89–91.
3. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2010. Т. 2. С. 10–14.
4. Балковий І., Кедровський Б. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання серед студентської молоді. URL: https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Balkovyi.pdf (дата звернення: 15.12.2021).
5. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
6. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57–62.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
8. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 4. С. 25–29.
9. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
10. 10 Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти*. Тернопіль, 1997. С. 30–31.
11. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2004. 20 с.

12. Носко М.О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 24. С. 15–24.
13. Попрошаєв О.В., Чумаков О.В., Кашинський Г.А. Вплив різних форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень індивідуального здоров'я студентів (1-3 курсів). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 11. С. 91–94.
14. Пангелова Н., Пангелов Б. Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров’я студентської молоді. URL: http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle.pdf (дата звернення: 16.12.2021).
15. Ремсі І.В., Сичов Д.В., Водолазький Д.М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30–31. С. 252–255.
16. Троценко В.В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 8. С. 93–95.
17. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 83–87.
18. Штонда А.Г., Голубенко О.С. Вплив рухової активності на здоровий спосіб життя студентів ЗВО. URL: http://repository.khpa.edu.ua.pdf (дата звернення: 15.12.2021).

References:

1. Anikeev D.M. (2009) Problems of forming a healthy lifestyle of student youth. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, no. 2, pp. 6–9.
2. Anikeev D.M. (2010) Analysis of approaches to the organization of motor activity of students in terms of credit-module learning technology. *Theory and methods of physical education and sports*, no. 4, pp. 89–91.
3. Anikeev DM (2010) Analysis of the lifestyle of modern student youth. *Young sports science of Ukraine*. Lviv, no. 2, pp. 10–14.
4. Balkovy I., Kedrovsky B. (2018) Current state and prospects of physical education development among student youth. Available at: https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Balkovyi.pdf (accessed 15 December 2021).
5. Vynnyk V.D. (2010) Features of the formation of interest and motivation for physical education. *Theory and methods of physical education*, no. 12, pp. 39–42.
6. Goloviychuk I. (2012) Analysis of motor activity of students of special medical group. Young sports science of Ukraine, no. 2, pp. 57–62.
7. Hryban G.P. (2009) Life and physical activity of students. Zhytomyr: Ruta Publishing House, vol. 5.
8. Gryban G.P. (2011) Assessment of students' health in the educational process of physical education. *Young sports science of Ukraine*, no. 4, pp. 25–29.
9. Zakharina E.A. (2008) Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: author's ref. dis. ... cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02. Kyiv, p. 21.
10. Krutsevich T.Y. (1997) Differentiated approach in physical education of student youth. Optimization of the process of physical education in the education system. Ternopil, pp. 30–31.
11. Nikolaev S.Y. (2004) Optimization of motor activity of female students depending on psychophysical features: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. Education and Sports: 24.00.02. Lviv, p. 20.
12. Nosko M.O. (2001) The problem of motor activity of youth in modern literature. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports,* no. 24, pp. 15–24.
13. Poproshaev O.V., Chumakov O.V., Kashinsky G.A. (2010) Influence of various forms of organization of physical education classes on the level of individual health of students (1-3 courses). *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv: KHOVNOKU-KhDADM, no. 11, pp. 91–94.
14. Pangelova N., Pangelov B. (2021) Motor activity as a system-forming factor in shaping the health of student youth. Available at: http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle.pdf (accessed 16 December 2021).
15. Ramsey I.V., Sychev D.V., Diver D.M. (2011) Motor activity of students of pedagogical specialties in modern learning conditions. *Problems of engineering and pedagogical education*, no. 30–31, pp. 252–255.
16. Trotsenko V.V. (2010) The influence of physical activity on the formation of sustainable skills of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv: KHOVNOKU-KhDADM, no. 8, pp. 93–95.
17. Tsyos A., Shevchuk A., Kasarda O. (2014) Motor activity in motivational and value orientations of students. *Physical education, sports and health culture in modern society*, no. 4, pp. 83–87.
18. Shtonda A.G., Golubenko O.S. (2021) The impact of physical activity on the healthy lifestyle of freelance students. Available at: http://repository.khpa.edu.ua.pdf (accessed 15 December 2021).