

7. Bulicz E. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow // Radom: Politechnica R., 2003. – 533 s.
8. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – 620–630.
9. Guskowska M. Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży / M. Guskowska // Warszawa. AWF, 2005 – s. 157.
10. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.
11. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.
12. Okun M.A. Health and subjective well-being: a metaanalysis // M.A. Okun, W.A. Stock, M.Y. Harring, R.A. Witter // Intern. Journal Aging Hum. Dev. – 1984. – 19. – P. 111–130.

References

1. Voronetskiy VB. (2017). The effectiveness of the developed methodological support in improving the motor activity during training. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 12(94)17, 25-28.
2. Griban GP. (2009). Students' life activity and motor activity. Zhytomyr: View of Ruta.
3. Koryahin VM. & Blavt OZ. (2017). Pedagogical conditions for the formation of motor competence in the physical education of students of special medical groups. The theory and methods of physical education, 3, 3-7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.
4. Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K.: Olympic literature.
5. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Hripach AG, Korol OS, Guley KS. & Stetsyak OE. (2018). The stack Physical-and-health activity of students of higher educational institutions in the aspect of their health preservation. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3(97), 120-123.
7. Bulicz E. & Murawow I. (2003). Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej. Radom: Politechnica R.
8. Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
9. Guskowska M. (2005). Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. Warszawa. AWF.
10. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
11. Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, s. 84.
12. Okun MA, Stock WA, Harring MY. & Witter RA. (1984). Health and subjective well-being: a metaanalysis. Intern. Journal Aging Hum. Dev, 19, 111-130.

Шашлов М.І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У зв'язку із постійним науково-технічним розвитком суспільства виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти. У статті розкрито основні сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентства.

Ключові слова: рухова активність, студенти, оптимізація, фізичне виховання.

Шашлов Н.И. Современные подходы к оптимизации двигательной активности студентов учреждений высшего образования. *В связи с постоянным научно-техническим развитием общества возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений. В статье раскрыты основные современные подходы к оптимизации двигательной активности студенчества.*

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, оптимизация, физическое воспитание.

Shashlov N. Modern approaches to optimization of movement activities of students in higher education staff. *In connection with constant scientific and technical development of society there is a lack of motor activity in students of institutions of higher education. The article describes the main modern approaches to optimization of motor activity of students. The main means of health promotion is motor activity, which effectively solves the problem of maintaining health, restoration of work capacity and ensuring the normal life of student youth. Motor activity is an important factor in the preservation of high efficiency of a person. It is not only a means of implementing a motor function, but has a general biological significance. The more intense the motion of the game, the more fully implemented the genetic program, increases the energy potential, functional resources of the organism and life expectancy. For efficient motor activity management, it is necessary to apply modern approaches that are not possible without the use of modern comprehensive technical means of measuring, recording and processing information.*

Key words: motor activity, students, optimization, physical education.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді, дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). У нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різно зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%) [2]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [4].

Основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність, яка ефективно вирішить завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді.

Рухова активність виступає важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона є не лише засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Чим інтенсивніша рухова активність, тим повніше реалізується генетична програма, збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя. Для ефективного управління руховою активністю необхідно застосовувати сучасні підходи, що не можливо без використання сучасних комплексних технічних засобів вимірювання, реєстрації та оброблення інформації.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді, які проводили науковці Ю. П. Кобяков, А. В. Магльований, Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов, С. В. Трачук, О. М. Балакірева, підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Визначення оптимального режиму рухової активності для різного вікового контингенту давно належить до особливо актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання, яка привертає увагу як окремих дослідників М. М. Амосов, В. К. Бальсевич, А. В. Магльований, Л. П. Пилипей, В. В. Остапенко, Е. В. Давиденко, С. В. Трачук, А. Р. Радзієвський, так і авторські колективи [3].

Про позитивний вплив фізичних навантажень із оздоровчим спрямуванням на розумову діяльність студентів відзначається в роботах ряду авторів А. Г. Фурманов, В. І. Ільїніча та ін., проте недостатньо робіт про оптимізацію підходів до підвищення рівня рухової активності студентства.

Викладення матеріалу дослідження. У ХХ столітті набули поширення серцево-судинні захворювання, які пов'язані з недостатнім обсягом рухової активності. Захворюваннями минулого століття, хворобами цивілізації терапевти називають атеросклероз, гіпертонічну хворобу, стенокардію та інфаркт міокарда. Їхнє поширення у наш час не випадкове – воно безпосередньо пов'язано із зміною рухового режиму більшої частини населення, зумовлене сучасними умовами життя: швидкими темпами розвитку техніки, ростом інформації, збільшенням нервово-психічного напруження.

Раціональна організація рухової активності у сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення, порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями і відпочинком людини [1]. Це повною мірою стосується організації рухового режиму осіб розумової праці, робота яких пов'язана із малою руховою активністю, що стає реальною загрозою їхньому здоров'ю та ефективній працездатності [3].

Обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності були предметом багатьох досліджень: розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності [1], досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану [4]. У сучасній теорії оздоровчого тренування критерії визначення обсягів рухової активності не уніфіковані. На практиці використовуються різноманітні методики для визначення окремих параметрів рухової активності. Не проводилося комплексних досліджень рухової активності із використанням сучасних технологій, зокрема апаратно-програмних комплексів (АПК). Ще не вирішеною проблемою є нормування рухової активності людини, визначення мінімальних і максимальних величин фізичного навантаження під час занять фізичними вправами представників різних соціально-демографічних груп населення [1 у тому числі студентської молоді].

Дослідження проблем рухової активності студентів закладів вищої освіти в останні роки набули актуальності [2]. Разом з тим, фахівцями з рекреаційно-оздоровчої діяльності підкреслюється важливість визначення раціональної рухової активності студентської молоді.

Для ефективного управління руховою активністю людини необхідно володіти об'єктивною, оперативною інформацією про її параметри, що не можливо без використання сучасних комплексних технічних засобів вимірювання, реєстрації та оброблення інформації.

Наведене свідчить, що дослідження рухової активності студентів із використанням апаратно-програмних комплексів є актуальним і дасть можливість оптимізації фізичного стану, рухових режимів, забезпечення стабільного рівня здоров'я, підвищення працездатності.

Багатьма авторами [1,4, 2] доведено, що рухова активність є основною складовою ЗСЖ людини. Фахівці вказують, що рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загальнобіологічне значення. Доведено, що найкращий метод стимуляції різних систем організму – це м'язова діяльність. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему (ЦНС), рухова активність сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Нестача рухів – гіподинамія та гіпокінезія – призводять до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму [4]. Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність [3].

У вітчизняній та зарубіжній літературі є актуальним питання величини рухової активності, необхідної для нормальної життєдіяльності організму у різні вікові періоди [1].

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [2]. Оптимальна норма рухової активності повинна бути індивідуальною. Індивідуальна рухова активність повинна враховувати особливості життєдіяльності, можливості і здібності індивіду. Оптимальна рухова активність повинна забезпечувати максимальний оздоровчий ефект [3].

Способи визначення раціональних норм рухової активності різноманітні, найбільш поширено врахування таких показників, як: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня [1], кількість занять у тижневому мікроциклі та їх тривалість [3], витрати енергії на м'язову роботу за одиницю часу.

При організації занять фізичними вправами враховують величину фізичного навантаження. При визначенні величини фізичного навантаження враховують, з однієї сторони, основні параметри цього навантаження – обсяг, інтенсивність, частоту занять і новизну вправ, з іншої – індивідуальні особливості тих, хто займається фізичними вправами: стать, вік, стан здоров'я, функціональний стан організму, рухове навантаження у побуті і на роботі [2]. Показниками навантаження є, з однієї сторони, величини, які характеризують роботу, яка виконується, в її зовнішньо виражених розмірах (тривалість вправи, кількість роботи у фізико-механічному розумінні, швидкість рухів); з іншої – величини морфологічних і функціональних зрушень в організмі, які викликані виконанням вправ (ступінь збільшення частоти серцевих скорочень, легеневої вентиляції, споживання кисню, хвилиного об'єму крові т. ін.).

При виборі обсягу та інтенсивності навантаження необхідно враховувати умови проведення занять [3], завдання, які ставить перед собою людина, яка займається, характер професійної діяльності, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей.

Необхідно зазначити, що одноголосної думки відносно кількості занять фізичними вправами на тиждень немає. Так, деякі дослідники і практики вважають необхідним і достатнім обсягом РА заняття, які проводяться 2 рази на тиждень.

Значна кількість науковців схильються до думки, що заняття необхідно проводити 3-4 рази на тиждень тривалістю, на думку одних, 30 хвилин, на думку інших [4] – 60 хв.

Одні автори рекомендують займатися фізичними вправами один раз на тиждень, інші науковці – 5-6 разів на тиждень по 10-30 хвилин. Зустрічаються у літературі дані [148] про те, що заняття фізичними вправами необхідно проводити 10-13 разів на тиждень.

Деякі автори рекомендують повсякденні заняття фізичними вправами тривалістю 20-30 хв., є думка, що заняття повинні проводитись 1 годину, ще інша – 2 години.

Багато вчених пропонують зниження тривалості занять за рахунок підвищення їхньої середньої інтенсивності. Так, на думку американських авторів, краще, коли інтенсивність навантажень з ЧСС 140-150 уд./хв. підтримується впродовж 60 хв. В інших рекомендаціях приводяться варіанти, коли тривалість занять дорівнює 3 години, середня інтенсивність складає 110 уд./хв., при 90-хвилинних заняттях – 120 уд./хв., при 45-хвилинних – 130 уд./хв. [3].

Відомо, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома без фізичної розрядки викликають важкі функціональні розлади в організмі, зниження працездатності і початок передчасної старості. Доведено, що у людей, які систематично займаються фізичними вправами, працездатність на 8,1% вища, ніж у тих, які не займаються. У період стаціонарного стану життєвого циклу людини використання різних форм рухової активності, аутогенного тренування, водних процедур, масажу повинно стати невід'ємним елементом здорового способу життя [1]. Щоб продовжити період творчого довголіття, необхідно також відмовитися від усіх шкідливих звичок

Таким чином, рухова активність – це невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних і зовнішніх чинників. РА та фізичні вправи виступають важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я людини.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже вірно організовані рухова активність і фізична культура і оптимізовані сучасні підходи до покращення рухової активності ефективно впливають на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя в цілому. Тому на сучасному етапі розвитку нашого суспільства дослідження, які присвячені подальшому пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, створення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді є досить актуальними.

Література

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 270 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.
3. Коробейников Г.В. Физическая работоспособность и темп старения человека / Г.В. Коробейников // Проблемы старения и долголетия. – 1996. – Т. 6, N 1–2. – С. 36–40.
4. Николаев С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. Ю. Николаев – Луцьк, 2004. – 20 с.

References

1. Arshavsky I. A. (1982) Physiological mechanisms and laws of individual development. / I. A. Arshavsky. - Moscow: Science. - 270 p.
2. Griban G. P. (2009) Life activity and motor activity of students: [monograph] / G. P. Griban - Zhytomyr: View of Ruta. - P. 389-432.
3. Korobeynikov G.V. (1996) Physical fitness and pace of sta-4. human renum / GV Korobeynikov // Problems of aging and longevity .- Vol. 6, N 1-2.- P. 36-40.
4. Nikolaev S. Yu. (2004) Optimization of motor activity of students depending on psychophysical features: author's abstract. dis ... Candidate Sciences of FEIS: specialist. 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population" / S. Yu. Nikolaev – Lutsk. - 20 p.