

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).07

Голубєва В. А.  
викладач кафедри фізичного виховання  
Гришко Л. Г.  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Завадська Н. В.  
викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України, «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розкрито сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентської молоді. Обґрунтовано значення рухової активності в житті студентів, її вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, психоемоційний стан тих, хто займається.

Проведено аналіз наукових публікацій, присвячених проблемі оптимізації рухової активності, здоров'я молоді та моделювання рухових режимів студентів закладів вищої освіти. Встановлено проблему дефіциту рухової активності у молодих людей, що вимагає пошуку нових наукових підходів і дієвих рішень. Визначено, що одним із найефективніших способів оптимізації рухової активності є впровадження в процес фізичного виховання закладів вищої освіти сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, фітнес-браслети, заклади вищої освіти, інформаційно-комунікаційні технології фізичне виховання.

**Golubeva V., Grishko L., Zavadskaya N. Modern approaches to motor optimization activities of student youth.** The article reveals modern approaches to optimizing motor activity of student youth. The importance of motor activity in the life of students, its impact on physical development, physical fitness, psycho-emotional state of those involved is substantiated.

The analysis of scientific publications devoted to the problem of optimization of motor activity, youth health and modeling of motor modes of students of higher education institutions is carried out. The problem of lack of motor activity in young people has been identified, which requires the search for new scientific approaches and effective solutions. It is determined that one of the most effective ways to optimize physical activity is the introduction of modern information and communication technologies in the process of physical education of higher education institutions.

Today, cardiovascular diseases, which are associated with insufficient physical activity, are becoming more common. And in a pandemic, lockdown, distance learning, there is a rapid decline in physical activity, which negatively affects not only the physical fitness of young people, but can also lead to diseases such as atherosclerosis, hypertension, angina and myocardial infarction, and so on. Their spread in our time is not accidental, it is directly related to changes in the motor regime of the majority of the population, due to modern living conditions: the rapid pace of technology, the growth of information, increasing mental stress.

**Key words:** students, physical activity, fitness bracelets, institutions of higher education, information and communication technologies, physical education.

**Постановка проблеми.** Сьогодні, все більшого поширення набувають серцево-судинні захворювання, які пов'язані з недостатнім обсягом рухової активності. А в умовах пандемії, локдаунів, дистанційного навчання, спостерігається стрімке зниження рівня рухової активності, що негативно позначається не тільки на фізичній підготовленості молоді, а й може призвести до таких захворювань як атеросклероз, гіпертонічну хворобу, стенокардію та інфаркт міокарда, тощо. 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 [2].

Однією із причин низьких показників рухової активності є підвищення навчального навантаження та стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій.

Здоровою можна вважати людину, котра відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища. «Гармонійний розвиток особистості забезпечує адекватна рухова активність і культурно-естетична діяльність. Рухова активність є також одним з головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення» [3].

Тому, питання пошуку нових шляхів оптимізації, підвищення рівня рухової активності є актуальним і потребує швидкого вирішення.

**Аналіз літературних джерел.** Більшість науковців акцентують увагу на загальних проблемах рухової активності молоді (В. І. Віленський, В. В. Романенко, Г. П. Грибан, Л. М. Басанець, О. І. Іванова, С. Ю. Ніколаєв та ін.), зокрема, недостатня рухова активність знижує позитивне значення для покращення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості і є чинником виникнення й розвитку захворювань (Н. І. Фалькова, І. Р. Боднар, В. І. Філінков) [3].

В сучасних науково-методичних працях досить широко розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності, досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану за допомогою використання Фремінгемської методики (М. Земська, С. А. Савчук, Є. О. Котов, І. Насадюк); закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану досліджували О. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, А. І. Драчук, О. С. Куц, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Хрипко.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відомо, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна

розумова втома без фізичної розрядки викликають важкі функціональні розлади в організмі, зниження працездатності, поганий настрій. Доведено, що у людей, які систематично займаються фізичними вправами, працездатність на 8,1% вища, ніж у тих, які не займаються [4]. У період життєвого циклу людини використання різних форм рухової активності, аутогенного тренування, водних процедур, масажу повинно стати невід'ємним елементом здорового способу життя [5]. Щоб продовжити період творчого дозволіття, необхідно також відмовитися від усіх шкідливих звичок [2].

Зниження показників фізичної підготовленості, функціональної тренуваності і здоров'я сучасної молоді є важливою державною проблемою. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових даних про стан здоров'я молоді в показує, що більшість людей, в тому числі і студентів, за своїми показниками не відповідає віковим нормам фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності і стану здоров'я. Згідно результатами численних досліджень, однією з головних причин погіршення здоров'я студентів є недостатня рухова активність [1].

Сьогодні, абітурієнти мають низький вихідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності, а також мотивації до рухової активності.

У держави є потреба в підготовці фахівців фізично здорових, з високим рівнем життєдіяльності. Через програми фізичного виховання в закладах вищої освіти намагаються підвищити рівень рухової активності студентів, але дані програми не в силах повністю компенсувати дефіцит рухової активності через нестачу обсягу практичних занять [5].

Проблема гострого повсякденного дефіциту рухової активності молодих людей вимагає пошуку нових наукових підходів і дієвих рішень, необхідних для збереження високого рівня здоров'я і життєдіяльності [3]. Незважаючи на те, що проблематики підвищення рухової активності присвячений досить великий обсяг наукових робіт, значний пласт досліджень залишається незатребуваним, так як рівень здоров'я молодих людей стрімко падає.

Метою нашого дослідження є пошук наукових даних, що містять дієві способи вирішення проблеми регулювання рухової активності сучасних студентів.

Оскільки одним із головних критеріїв потенціалу розвитку сучасного суспільства є міцне здоров'я і високий рівень фізичної підготовленості, тому навчання і всебічна підготовка професійних фахівців нової якості можливі лише за допомогою сучасних методик, заснованих на новітніх досягненнях інформаційних технологій. Таким чином, одним із способів оптимізації рухової активності студентської молоді є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в систему освіти, котрі забезпечують подальше вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі. Адже, застосування ІКТ в процесі фізичного виховання студентської молоді не тільки оптимізує освітній процес, а й покращує мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє якісному засвоєнню освітнього матеріалу, тощо [3].

У вітчизняній літературі рухову активність прийнято вимірювати трьома методами: за витратами калорій за день, за кількістю виконаних рухів (крокометрія) і за витратами часу [1]. Як відзначають багато фахівців, найпоширенішим і найбільш зручним методом є визначення часу, що витрачається на різні форми рухової активності протягом тижня. Важливо звернути увагу, що більшість дослідників вважають, що оптимальним тижневим показником рухової активності молодих людей є 8-10 годин, але більшість студентів не виконують і 3-5 годин [3].

Узагальнюючи думки фахівців, можна констатувати, що в якості компонента, що підвищує рухову активність, рекомендується впровадження в фізичне виховання фітнес-технологій.

Аналіз наукових досліджень показує, що в сучасному світі більшість молоді володіє фітнес-браслетами, які можна використовувати при занятті будь-яким видом спорту. Більшість всіх моделей виглядає досить просто і ідентично один одному, але при цьому для кожного гаджета розроблено багато різних фітнес-програм.

Програми для фітнес-браслетів - це спеціалізовані утиліти, що дозволяють синхронізувати різну інформацію з фітнес-браслетів на смартфони з допомогою бездротового з'єднання під назвою блютуз. Так, найбільш популярні фітнес-програми: Run Keeper, Nike+Run Club, Mi FIT, Misfit, Microsoft Health, тощо [5].

Зазначені програми є багатофункціональними при цьому більшість із них стосується визначенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів й тих, хто займається спортом, техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо.

Таким чином, впровадження інфокомунікаційних технологій в освітній процес може не тільки підвищити ефективність процесу навчання, а й сформувати фізичну культуру, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, веденню здорового способу життя, фізичному вдосконаленню, покращенню рівня рухової активності.

Крім того, важливе значення при оптимізації рухової активності має організаційно-змістовне забезпечення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. За даними науковців, необхідно скорегувати методику проведення занять, їх зміст, обсяг і інтенсивність навантажень [4, 5]. Автори пропонують застосовувати більш ефективні методики і технології фізичного виховання студентів, виділяти етапи по розвитку рухових якостей по семестрах, в яких заняття проводяться з інтенсивністю і об'ємом навантаження, яке відповідає індивідуальним рівнем аеробного витривалості займаються [2].

Необхідно зазначити, що деякі дослідники доводять, що без розгляду фізичної культури особистості як цілісної синергетичної системи неможливо домогтися підвищення рухової активності і зміцнення психофізичного здоров'я студентів.

З точки зору Л.А. Матвеева, фізична культура особистості складається з мотивації до фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я, успіху в фізкультурно-спортивної діяльності, арсеналу рухових навичок і різноманітного фізкультурно-спортивного досвіду [4].

Оптимізувати рухову активність серед студентської молоді та підвищити мотивацію до занять з фізичного виховання можна за рахунок впровадження рейтингу фізкультурно-спортивних досягнень.

Адже, впровадження рейтингу для студентів і викладачів сприяє створенню в закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного середовища, кращої соціалізації в суспільстві та зміцненню здоров'я [3].

У ряді досліджень розглядається проблема взаємозв'язку харчування та рухової активності студентської молоді.

Виявлено, що більшість студентів не дотримуються рекомендованого режиму харчування, ведуть малорухливий спосіб життя. Дані негативні фактори ведуть до ожиріння і, як наслідок, до різних захворювань [2].

У зв'язку з цим деякі вчені вважають, що для студентів з дисципліни «Фізичне виховання» необхідно ввести показник індексу маси тіла. На думку авторів, дана пропозиція тільки для частини студентів буде ефективним, але не буде універсальним для всіх. Нерідко є той факт, коли фахівці розглядають використання академічних занять фізичною культурою і спортом для підвищення працездатності організму. Пропонується урізноманітнити заняття фізичними вправами різного характеру і інтенсивністю навантажень, використовувати методи психорегуляції і релаксації.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що на даний час не існує єдиного системного підходу до вирішення проблеми оптимізації рухової активності студентської молоді. Більшість публікацій являють собою загальні дослідження за методиками визначення рівня рухової активності, режиму праці та відпочинку, впровадження в академічні заняття з фізичного виховання оздоровчих технологій. Однак дані дослідження хоч і представляють певну практичну значимість, але не сприяють виконанню нормативного показника рухової активності.

На наш погляд, до значних наукових досягнень можна віднести дослідження в яких розглядається фізкультурно-оздоровча технологія як функціональна система, науково обґрунтована система оздоровлення студентської молоді в освітньому просторі сучасного закладу вищої освіти, що представляє принципово новий підхід у вирішенні проблеми оздоровлення студентської молоді на основі використання в освітньому просторі закладів вищої освіти нових фізкультурно-оздоровчих технологій.

Крім того, необхідно відзначити, що перспективним напрямком подальших досліджень на найближчі роки можна назвати використання мобільних і рейтингових технологій. Ефективність використання даних технологій досить висока, так як має значний вплив на молодих людей, що дозволить наблизитися до нормативного рівня рухової активності.

Разом з тим успішна реалізація основних функцій вузівської системи фізичного виховання в даний час безпосередньо пов'язана з вирішенням наступних актуальних завдань: підвищення рівня соматичного здоров'я та рухової активності студентів, прищеплення їм потреби до систематичної фізкультурної діяльності, в тому числі самостійної.

**Висновки.** Отже, на сьогодні, існує багато наукових праць, і вітчизняних вчених, і зарубіжних авторів, в яких визначені сутність і значення рухової активності, її вплив на діяльність систем і органів та значення в житті кожної людини, зроблено аналіз сучасного стану фізичного виховання в країні та визначено конструктивні заходи, що поліпшують рівень рухової активності.

Проте, розроблені авторами теоретичні основи сучасної системи фізичного виховання, зміст програми щодо оптимізації рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти базуються на основі традиційних, застарілих з роками положень, без впровадження в освітній процес сучасних інформаційних технологій, що не вирішує проблему формування у студентів потреби до занять з фізичного виховання та покращення рівня їх рухової активності.

#### Література

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2012. 19 с.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків. 2012. 14–18 с.
3. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. К., 2007. 305 с.
4. Футорный С. М. Проблема дефіцита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3.
5. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 12. 202–204 с.

#### Reference

1. Anikeev D. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: *author's ref. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kiev. 19 p.*
2. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection. Science. Kharkiv ave. 14–18 p.*
3. Zakharina E. (2007) Development and justification of an experimental program for physical education for students. // *Theory and methods of phys. education and sports. K. 305 p.*
4. Futorny S. (2013) The problem of deficit of motor activity of student's youth // *Physical education of students. № 3.*
5. Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern learning conditions // *Pedagogy, Psychology and Medical Biology. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov. Kharkiv. № 12. 202–204 p.*