

особливостях організму, з урахуванням наявних захворювань.

Також необхідно пам'ятати про такі важливі чинники як регулярність і систематичність. Не варто забувати, що тільки якісне і планомірне проведення спортивних занять, з правильною технікою виконання фізичних вправ, дозволить поліпшити фізичний стан особистості, що позитивно позначиться на всіх сферах її життєдіяльності. Для поліпшення емоційного стану під час занять рекомендується включити приємну музику. Танці чи аеробіка під музику стануть відмінним тренінгом на самоізоляції.

**Висновки.** Проаналізувавши результати нашого опитування встановлено, що обмеження, пов'язані з самоізоляцією, безпосередньо впливають на студентів, деякі з них, намагаються чергувати розумові навантаження з фізичними, виконуючи фізичні вправи вдома, але в цілому, рівень фізичної активності студентів досить низький. Процес фізичного виховання достатньо складно реалізувати в дистанційному форматі, проте потреба людини в фізичній активності збільшується в період самоізоляції, тому, що підвищується нервеве та емоційне навантаження і одним із варіантів є популяризація онлайн-формату організації спортивних тренувань, та таких занять, як йога, фітнес, стретчинг що, в свою чергу, сприяє покращенню самопочуття, особливо у осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується продовжити дослідження психічного та емоційного стану студентів в період дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень.

#### Література

1. Батаев В.В. Дейкова Т.Н. Технологии высшего образования социума в рамках перехода от традиционных к дистанционным Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов: Ялта: РИО ГПА, 2019: 64 (3). 355 с.
2. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test : [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
3. Милько М.М. Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции. Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200 – URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>
4. Черемошкіна Л. В., Королева Ю. М. Дистанционное обучение: плюсы и минусы. Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2020; 3: 28–31
5. Юдин Б. Л., Машичев А. С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения. Молодой ученый. 2020. № 21 (311). 246-247.
6. Kaplan AM, Haenlein M. Higher education and the digital revolution: About MOOCs, SPOCs, social media, and the Cookie Monster. Business Horizons. 2016; 59 (4): 441–50.

#### Reference

1. Bataev V.V. Deikova T.N. Technologies of higher education of society in the framework of the transition from traditional to distance learning Problems of modern pedagogical education. Collection of scientific papers: Yalta: RIO GPA, 2019: 64 (3). 355 s.
2. Korolchuk A. COVID-19 pandemic and physical activity / Korolchuk A. Text: electronic // Fit-test: [site] - URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
3. Milko M.M. Guremina N.V. Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation. Modern high technologies. 2020. No. 5. P. 195-200 - URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>
4. Cheremoshkina LV, Koroleva Yu. M. Distance learning: pros and cons. Bulletin of the State Humanitarian and Technological University. 2020; 3: 28-31
5. Yudin BL, Mashichev AS Physical activity during an epidemic: rules and restrictions. Young scientist. 2020. No. 21 (311). 246-247.
6. Kaplan AM, Haenlein M. Higher education and the digital revolution: About MOOCs, SPOCs, social media, and the Cookie Monster. Business Horizons. 2016; 59 (4): 441–50.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).20

**Мохунько О. Д.**  
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення  
**Гаврилова Н. Є.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

#### ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

В статті розкрито вплив самостійних занять фізичними вправами на покращення фізичного стану. Встановлено, що рівень стану здоров'я у сучасної молоді знаходиться на низькому рівні, що пов'язано з відсутністю мотивації до занять з фізичного виховання. Виявлено, що більшість студентів в деякій мірі не задоволені системою організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. В статті запропоновано шляхи підвищення престижності занять до фізичного виховання та покращення мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** фізична виховання, фізичні вправи, фізичний стан, здоров'я, студенти закладів вищої освіти.

**Mokhunko O., Gavrilova N. The influence of independent physical exercises on improving the physical status of students.** The article reveals the influence of independent physical exercises on the improvement of physical condition. It is

established that the level of health of modern youth is at a low level, which is due to the lack of motivation for physical education. It was found that most students are to some extent dissatisfied with the system of organization of physical education in higher education institutions. The article suggests ways to increase the prestige of physical education classes and improve motivation for independent exercise. First of all, it should be noted that independent exercise can not take place without awareness of the need for a healthy body and good health. The student's awareness of the need for exercise is the first step towards his personal development, regardless of where and how he wants to realize himself in this case. Physical education acts as an integral part of the general and professional culture of the student, as the most important qualitative dynamic characteristic of his personal development, as a fundamental activity that determines the beginning of his socio-cultural existence, method and extent of essential strengths and abilities. First of all, the student must be interested in the lessons, and also keep in mind that the body, spirit and mind - this is the only whole that is the essence of a healthy and harmonious personality. The student should also understand that his own body in many ways resembles a vessel, and it depends on the subject what and how to fill it. When exerting a pedagogical influence on a student, it is important to convey to him an understanding of this simple truth, and in physical education classes it is necessary to try to give maximum freedom to everyone. Of course, it is difficult to make a student aware of the need for physical education, and even more so through pedagogical skills to encourage him to do physical exercises, because in the educational program of higher education there are other subjects that require some time.

*Key words:* physical education, physical exercises, physical condition, health, students of higher education institutions.

**Постановка проблеми.** Перш за все, потрібно відзначити, що самостійні заняття фізичними вправами не можуть проходити без усвідомлення потреби людини мати здорове тіло і міцне здоров'я. Усвідомлення студентом необхідності фізичних вправ - це перший крок на шляху до його особистісного розвитку незалежно від того, де і як він хоче самореалізуватися в даному випадку.

**Аналіз літературних джерел.** Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [3]. У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час. Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності студентської молоді під час навчання мають самостійні заняття фізичними вправами. Адже саме самостійні заняття є найбільш доступною формою оздоровчої фізичної культури. Вони справляють значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують упевненість у своїх силах. Завдяки самостійному виконанню комплексів вправ оздоровчої спрямованості збільшують опір організму до несприятливих впливів довкілля та великих психічних навантажень [4]. У процесі самостійних занять, науковці з проблем оздоровчої фізичної культури [1; 5] радять між вправами робити невеликі паузи для відпочинку. Відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль – природні відчуття, а тому не повинні ставати на заваді продовженню занять. Кожне заняття має проходити досить інтенсивно, інакше не досягнеться бажаний результат. Проте й перенапруження шкідливі. Саме тому комплекси ускладнюють поступово, так само, як і навантаження. Лише за таких умов вони дадуть бажаний ефект[3].

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання виступає, як складова частина загальної і професійної культури студента, як найважливіша якісна динамічна характеристика його особистісного розвитку, як фундаментальна діяльність, яка визначає початок його соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей [1]. Перш за все, студент повинен бути зацікавлений в заняттях, а також враховувати, що тіло, дух і розум - це єдине ціле, що становить сутність здорової і гармонійної особистості. Також студенту слід розуміти, що його власне тіло багато в чому нагадує посудину, і саме від самого суб'єкта залежить те, чим і як його наповнювати. Надаючи педагогічний вплив на студента, важливо донести до нього розуміння цієї простої істини, а на заняттях з фізичного виховання необхідно постаратися надати максимальну свободу кожному. Звичайно, це складно - привести студента до усвідомлення необхідності занять фізичною культурою, і вже тим більше шляхом педагогічної майстерності спонукати його самостійно робити фізичні вправи, оскільки в освітній програмі закладів вищої освіти є ще й інші предмети, які вимагають певного часу. Тим більше молодість сповнена безхмарним оптимізмом («з цього не убуде», «у мене є важливіші справи» і т.д.), і це добре, але в міру. Головне, щоб оптимізм не був бездумний, так як бездумний оптимізм не може бути міцною опорою в житті. Є багато доказів і очевидних фактів про користь фізичного виховання, і досить витратити по 15 хвилин в день на фізичні вправи протягом декількох місяців, щоб зрозуміти і відчути різницю «до» і «після». У більш-менш розвинених країнах спостерігається тенденція до ожиріння, і ожиріння серед вітчизняної молоді також не рідкість.

Усвідомлення згубності такого підходу приходить з досвідом, але щоб цей досвід не отримати на практиці, важливо стежити за собою. Може й праві ті, хто звинувачують в ожирінні генетику і продукти харчування, погану екологію і ще безліч інших чинників, але це не означає, що заняття фізичною культурою стають марними. [3]. Студенти, що приступають до фізичних вправ, завжди переслідують певну мету: або щоб отримати залік, або щоб привести себе в форму. Профілактикою мало хто зацікавлений, тому що усвідомлення її необхідності частіше приходить з досвідом.

Варто задати питання про те, яку роль відіграють стосовно даної ситуації університети. Як правило, заклади вищої освіти розташовані в великих містах, де рівень фізичного здоров'я населення значно нижче. Забруднення навколишнього середовища насамперед впливає на здоров'я городян, їх фізичну витривалість, працездатність, а також на плодючість і смертність, тому дослідження даної проблеми сьогодні особливо актуально. Для великих міст характерно надзвичайно сильне і інтенсивне забруднення атмосфери. Більш того, оскільки в місті спостерігається одночасний вплив сотні забруднюючих речовин, їх спільна дія виявляється ще більш значимим [2].

Тому, як і де проходять заняття з фізичного виховання - дуже важливе питання. Завдання людини, зацікавленого у

збереженні і підтримці свого здоров'я, - перебувати подалі від епіцентру джерел шкідливого впливу, проте в місті це дуже складно зробити. Благо, у нас країна велика, і в період літніх канікул у студентів є можливість задуматися про активний відпочинок на природі, подалі від цивілізації. Є безліч туристичних секцій, які організують походи по різних краях нашої неосяжної батьківщини, за ціною це не так дорого, а віддача колосальна. Але перед походом обов'язково потрібно мати певну фізичну форму.

Фізично людина без спеціальної підготовки не зможе повноцінно брати участь в туристичному поході і долати всі складнощі маршруту, в зв'язку з чим, буде затримувати всю групу. Тому на заняттях секції пішохідного туризму велику увагу приділяють розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність та інші. Для цього використовуються різноманітні вправи: це і різні види бігу і ходьби, гімнастичні вправи, вправи з обтяженням, рухливі і спортивні ігри, а також багато іншого. Таким чином, заняття туризмом забезпечують високу рухову активність і різнобічну фізичну підготовку.

Похід позитивно впливає на організм людини, дозволяє розлучитися із зайвою вагою, поліпшити загальне самопочуття, нормалізувати сон і загальний психічний стан, дозволяє сформуванню у людини новий тип мислення і позитивне ставлення до фізичних вправ в цілому. Зазвичай так і виходить, що задоволення нам приносить активний відпочинок, тому що він зазвичай передбачає безліч подій і труднощів, при подоланні яких ми отримуємо моментальний зворотний зв'язок. Непогано ще, коли студент ходить на будь-яку секцію і бере участь в спортивних заходах. При цьому в великих містах дуже багато майданчиків, парків, територій, обладнаних для самостійних занять фізичними вправами.

Всебічний розвиток фізичних здібностей людини, професійно-прикладна фізична підготовка стають необхідними умовами ефективною трудовою діяльності, його творчої участі в суспільному виробництві. Підтримка працездатності та здорового стану важлива умова успішного навчання і подальшої професійної діяльності студентів університету.

Регулярна участь у фізичній активності протягом дитинства забезпечує ефективну користь для здоров'я, позитивно впливаючи на склад тіла та розвиток опорно-рухового апарату, зменшуючи присутність факторів ризику ішемічної хвороби серця. На знак визнання цих переваг для здоров'я керівництвом з питань охорони здоров'я було розроблено рекомендації щодо фізичної активності для дітей та молоді. Основна рекомендація це самостійні заняття фізичними вправами накопичення 1 години фізичної активності на день принаймні помірної інтенсивності (тобто еквівалент швидкої ходьби) за допомогою способу життя, рекреаційних та структурованих форм активності. Вторинна рекомендація полягає у тому, щоб студенти брали участь у заходах, які допомагають розвивати та підтримувати здоров'я опорно-рухового апарату, принаймні двічі на тиждень. Цю ціль можна вирішити за допомогою заходів з обтяженням, які спрямовані на розвиток м'язової сили, витривалості та гнучкості та здоров'я опорно-рухового апарату.

Самостійні заняття повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Вони заповнюють дефіцит рухової активності і сприяють більш ефективній підготовці до складання державних тестів і нормативів. Фізична культура і спорт - засоби творення гармонійно розвиненої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють втиснути в рамки короткого дня виконання всіх намічених справ, виробляють потребу в здоровому способі життя. В даний час потрібно вдосконалювати традиційні і застосовувати нові форми і методи проведення масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи. Фахівці, що виходять зі стін вузу, повинні бути підготовлені до пропаганди і розвитку фізичної культури і спорту в трудовій діяльності, глибоко розуміти їх позитивний вплив на економічні показники виробництва.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів - ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти при проведенні самостійних тренувальних занять повинні консультуватися і підтримувати постійний зв'язок з викладачем фізичного виховання. Студентам, які віднесені до підготовчої медичної групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття, завданням яких є оволодіння всіма вимогами навчальної програми з фізичного виховання. Одночасно з цими заняттями студентам даної категорії доступні заняття окремими видами спорту. Студенти основної медичної групи підрозділяються на дві категорії: що займалися і не займалися раніше спортом. Студенти першої категорії повинні прагнути постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність. Студентам другої категорії рекомендується займатися за програмою фізичного виховання в закладах вищої освіти. В той же час планування самостійних занять фізичними вправами і спортом направлено на досягнення єдиної мети - збереження хорошого здоров'я, підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності.

Висновки. Результати теоретичних досліджень засвідчують, що існує актуальна проблема оптимізації формування в студентів відповідального ставлення до фізичної культури, свого здоров'я. Проведене дослідження дає право рекомендувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою: корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту; досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності; цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості; розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою; диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата); формування уявлень про престижність занять фізичною культурою.

#### Література

1. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи // Науковий часопис. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск ЗК 2 (71) 16. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 53-55 с.
2. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

- 3.Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоровья, 1988. 160 с.
- 4.Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Волин.держ.ун-т. Луцьк, 2000. 21 с.
- 5.Матвієнко М. І., Усаковський Ю. О. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 357–361.
- 6.Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Т. 1. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т, 2009. – С. 229–234.
- 7.Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. пр. за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.

#### References

1. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". Issue 3K 2 (71) 16. K. : Published by NPU named after M. Dragomanov. 53-55 p.
2. Dubogai O. Zavatsky V., Korop Y. (1995) Methods of physical education of students classified by health status to a special medical group. Lutsk: Nadstyria. 220 p.
3. Ivashchenko L. Ya., Strapko N. (1988) Independent physical exercises. Kiev: Health. 160 p.
4. Ivanova G. (2000) Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions by valeological education of students: author's ref. dis. ... cand. Phys. out and sports: 24.00.02 / Volyn.derzh.un-t. Lutsk. 21 p.
5. Matvienko M., Usakovsky Y. (2011) Student sports as an educational factor in the formation of skills and abilities for independent physical exercise of students // Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical Culture and Sports): Science. magazine Nat. ped. M. Dragomanov University. Series № 15: coll. Science. works for ed. G. Arzyutov. - K. : Published by NPU. M. Dragomanov. p. 357–361.
6. Moseychuk Yu. Yu. (2009) Peculiarities of social and psychological adaptation of student youth // Physical culture, sport and health of the nation: collection. Science. etc. - Vip. 8. - Vol. 1. - Vinnytsia: Vinnytsia. state ped. Univ., p. 229–234.
7. Moseychuk Yu. Yu. (2011) Formation of motivational needs of student's youth to physical culture activity // Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical culture and sports): sciences. magazine Nat. ped. un-tu them. M. Dragomanov. Series № 15: coll. Science. e.g. for ed. G. Arzyutov. - K. : Published by NPU. M. Dragomanov, 2011. p. 400–403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).21  
УДК 796.012-057.87:37.046.16

**Петрук Л. А.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Федорович О. В.**

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Бірук І. Д.**

**асистент кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Сініцина О. В.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Зарічанська Л. О.**

**старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне**

### ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подані результати анкетування та проведено порівняння, що дозволило визначити інтерес студентів першого курсу до різних видів рухової активності у Національному університеті водного господарства та природокористування.

Для занять фізичною культурою в університеті першокурсникам пропонується обрати, за власним уподобанням, командні (футбол, міні-футбол, волейбол, баскетбол) чи індивідуальні (настільний теніс, легка атлетика, армрестлінг, гирьовий спорт, бокс, плавання, шахи, шашки) види спорту та заняття фітнесом.

Прослідковується динаміка зростання кількості юнаків, від 65,1 % (2015-2016 н. р.) до 71,0% (2020-2021 н. р.), які обрали та займаються певним видом спорту в університеті та зменшення кількості дівчат, які цікавляться руховою активністю в університеті: від 34,9 % (2015-2016 н. р.) до 29,0% (2020-2021 н. р.).

Протягом п'яти років спостерігається зменшення кількості юнаків, що обирають командні види спорту: від