

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).30)

Сога С.М.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна  
Михайленко В.М.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна  
Добровольський В.Е.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто питання організації оптимальної рухової активності студентської молоді. Визначено взаємо-зв'язок рухового режиму студентів зі станом їхнього здоров'я. Виявлено взаємо-зв'язок між вимогами до підвищення рівня інтелектуальної діяльності молоді у сфері сучасної освіти та прогресуючою гіпокінезією студентів у процесі навчання у вузі.

Внаслідок тенденції, що розвивається, було виявлено ряд причин, які являють собою фактори виникнення тих чи інших захворювань. По-перше, сюди відноситься дефіцит сну в нічний час доби, який часто пов'язаний із тривалим процесом підготовки. По-друге, причиною цього є знижений рівень активності, так само званою гіпокінезією. І третьою, що найменше значною причиною є порушений режим харчування [2]. Спираючись на слова деяких учених, слід зазначити, що найчастіше представлений випадок базується на способі життя студента, який є системою для сучасного суспільства, проте не відповідає повною мірою його критеріям.

Головна небезпека полягає в негативних наслідках зменшення рухової активності молодого покоління. Все це призводить до підвищення відсотка захворюваності, збою фізіологічних та біохімічних процесів у організмі, ослаблення адаптаційних здібностей організму, та в цілому до зменшення показників здоров'я та погіршення якості життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентська молодь, здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність.

**Soha Serhii, Mykhailenko Vadym, Dobrovolskyi Volodymyr. Ways of optimizing the motor activity of youth students.** The article deals with the issue of organizing optimal motor activity of student youth. The relationship between students' movement regime and their state of health is determined. The relationship between the requirements to increase the level of intellectual activity of young people in the field of modern education and the progressive hypokinesia of students in the process of studying at a university was revealed.

As a result of the developing trend, a number of reasons were identified, which are factors in the occurrence of certain diseases. First of all, this includes a lack of sleep at night, which is often associated with a long preparation process. Secondly, the reason for this is a reduced level of activity, also called hypokinesia. And the third, least significant reason is a disturbed diet [2]. Based on some words of some scientists, it should be noted that the most often presented case is based on the student's lifestyle, which is a system for modern society, but does not fully meet its criteria.

The main danger lies in the negative consequences of a decrease in the motor activity of the younger generation. All this leads to an increase in the percentage of morbidity, a failure of physiological and biochemical processes in the body, a weakening of the body's adaptive abilities, and in general to a decrease in health indicators and a deterioration in the quality of life.

**Key words:** physical education, student youth, health, healthy lifestyle, physical activity.

**Постановка проблеми.** Під руховою активністю розуміється основна умова правильного розвитку та функціонування молодого організму. Це життєво необхідна потреба будь-якої людини, запорука її здоров'я та довголіття. Важлива значущість щоденної рухової активності проявляється у періоди формування соціальної та фізіологічної зрілості студентської молоді. Проблема зменшення показників активної рухової діяльності у студентському середовищі залишається однією з найважливіших не лише у сучасній Україні, а й у всьому світі. Національне здоров'я молодого покоління широко обговорюється як на державному, міжнародному рівні, так і в наукових колах [4]. В даний час статистика показує досить не втішні прогнози – кількість здорових студентів за період навчання у вузі скорочується на 26%, у цей же час кількість студентів, які набувають хронічних хвороб, зростає на цілих 20%.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці в своїй більшості акцентують увагу на проблемах які спричиняє мала рухова активність молоді (Tret'yakov A. A., Futornyj S.M., Lysenko N., Yadviga Y.) зокрема, проблема зменшення показників активної рухової діяльності у студентському середовищі залишається однією з найважливіших не лише у сучасній Україні, а й у всьому світі.

**Мета дослідження:** метою представленого дослідження є вивчення особливостей рухової активності студентів першого та другого курсів у НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського" та розробка пропозицій щодо її оптимізації.

Відповідно до мети дослідження одним із поставлених завдань роботи стало вивчення теоретичних підходів до визначення поняття «рухова активність». В рамках представленої роботи проведено опитування студентів усіх спеціальностей на першому та другому курсі у НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського", результати дослідження дозволили розподілити рухову активність за рівнями фізичного навантаження у добовому режимі. Визначено необхідність

трансформації наявних підходів у процесі фізичної діяльності студентів. Нами запропоновано низку рекомендацій щодо впровадження в освітній процес вузу заходів, які сприятимуть оптимізації рухової активності студентської молоді, що зрештою, на нашу думку, вплине на загальний стан здоров'я та якості їх навчальної діяльності.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

У цій галузі ведеться інтенсивна робота у пошуку найбільш ефективних засобів та методів збереження та покращення здоров'я студентської молоді. Одним з пріоритетних напрямків в оздоровленні та реабілітації сучасного покоління українців вважається фізична культура та спорт [3]. Впровадження у навчальний процес діяльності, що оптимізує рухову активність, яка має особливо виражений характер, що тягне за собою певні фактори, що сприяють зниженню ризику загальної захворюваності. Розробка нових теоретичних і методичних основ у системі фізичного виховання передбачає формування у молоді моральних підходів здорового, фізично активного способу життя, знань про анатомо-фізіологічні властивості організму, що впливають на розвиток потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності, у самовдосконаленні особистості. Як предмет дослідження виступає процес рухової активності в освітній сфері ВНЗ.

Метою представленого дослідження є вивчення особливостей рухової активності учнів у НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського" та розробка пропозицій щодо його оптимізації. Відповідно до мети роботи нами були поставлені такі завдання:

- вивчити теоретичні підходи до визначення поняття «рухова активність»;
- визначити рівень рухової активності студентської молоді вузу першого та другого курсів;
- розробити пропозиції щодо реалізації та вдосконалення шляхів оптимізації рухової активності студентської молоді в освітньому просторі вузу.

Дослідження проводились у період листопада 2022 – березня 2023 року. На першому етапі нашого дослідження було проведено аналіз літературних джерел, який дозволив провести уточнення до термінології «рухова активність» з урахуванням сучасних критеріїв. Вчені дають формулювання «рухової активності» як сукупності різних рухових дій, які безпосередньо застосовуються у повсякденному житті людини, у тому числі до неї відносяться самостійна фізична активність та заняття спортом.

Головним тут вважатиметься визначення «оптимального» рівня активності молоді, який здатний повною мірою компенсувати всі енергетичні витрати організму. Крім цього, представлений рівень має сприяти гармонійному розвитку особистості студентів [1]. Національний університет фізичної культури і спорту неодноразово висував низку рекомендацій, в яких йдеться, що протягом одного тижня рухова активність серед молоді має займати приблизно 10-12 годин.

Розглядаючи праці М. М. Амосова, слід зазначити, що навантаження протягом тижня має становити від 16 до 18 годин. Деякі вчені дотримуються іншої думки та стверджують, що фізичне навантаження не повинно перевищувати 6–8 годин на тиждень. Також слід зазначити, що згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я 2016 року фізична активність має перебувати в межах 2,5–5 годин на тиждень [2].

Вивчивши дані рекомендації, ми зробили висновок у тому, що існуюча програма з фізичного виховання у вузі неспроможна повною мірою заповнити потребу у руховій активності молоді. Взнявши за основу освітній стандарт з дисципліни «фізичне виховання», можемо сказати, що на семестр за цим напрямом відводиться 60 годин, що становить 2 години на тиждень. Потрібно зазначити, що практичні заняття з фізичного виховання у освітньому процесі не повинні бути для студентської молоді єдиним способом реалізації потреби у русі, але тих годин що відведено на фізичне виховання замало для нормального набуття здорового рівня фізичного та психічного стану студентів.

Система фізичного виховання для студентів реалізується на базі традиційного підходу із застосуванням особистісно-орієнтованих технологій конкретних видів спорту (туризм, спортивна гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол, теніс, настільний теніс, аеробіка, шейпінг, плавання, легка атлетика, важка атлетика). Стимуляція освітньої діяльності при навантаженнях, що зростають, висуває все більше вимог до вміння правильно працювати і відновлюватися в режимі навчання, побуту та відпочинку студентської молоді. Систематичне застосування засобів фізичного виховання є основна умова формування тенденції здорового способу життя, що в результаті позитивно впливає на процес відновлення, підтримки та розвитку резервних можливостей організму [1]. Тут підвищення активної фізичної діяльності до оптимального рівня вважається головним фактором.

З метою виявлення рівня рухової активності студентів НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського" нами було проведено опитування студентів, педагогічне спостереження, що стало другим етапом дослідження. У дослідженні брали участь студенти, які навчаються на першому та другому курсах-всього 70 чоловік. 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 [4]. Крім того, студентам було запропоновано в особистому мобільному пристрої включити додаток «шагомір» і надіслати скріншот, що показує результат дня.

Активність молоді визначалася за добовий часовий проміжок. Результати цього дослідження показали нерівномірний розподіл активної діяльності студентської молоді протягом усього навчального року. Якщо розглянути тимчасові витрати, що припадають на рухову активність студентів (спортивні тренування, фізкультурні заняття, активний відпочинок і т. д.), то їх обсяг становить – у період практичних занять 30,0-32,4% від часу доби, у період екзаменаційних сесій – 5,0%, а в період канікул - 10, 5-18,2%. Виявлену добову рухову активність студентів по годинам рекомендується виділити за рівнями:

- базовий рівень, середня рухова активність студента на добу – 7,03-7,27 години;
- малорухливий рівень, коли студент перебуває на теоретичному занятті – 3,39-3,57;

– малий рівень, мається на увазі пасивний відпочинок – 9,50-11,13;  
– середній рівень – 1,34-1,48;  
– високий рівень, коли студент займається спортом або виконує іншу рухову дію з високим ступенем фізичного навантаження – 0,05-1,20.

Проводячи оцінку отриманих результатів рухової активності, було встановлено, що тижневий, мінімально необхідний обсяг спеціально організованої активної діяльності (8-10 годин на тиждень), підтримують лише 28,39% дівчат та 36,76% юнаків. Спеціально-організована рухова активність передбачає навчальні заняття згідно з програмою навчання та додаткові заняття у спортивних секціях вузу. Зазначено, що серед тих, хто навчається на першому курсу, цей показник склав на 8-12% нижче, ніж у студентів другого курсу. Цей факт безпосередньо пов'язаний з організацією практичних занять з фізичного виховання. Оскільки на першому курсі такий предмет, як фізичне виховання відсутній в освітній програмі студентів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Розрахунок рівня рухової активності студентської молоді змушує шукати шляхи вирішення проблеми через питання щодо оптимізації фізичної культури у вузі.

Ми пропонуємо методики, які дозволяють сумарно збільшити рівень рухової активності студента. Всебічний вплив на навчальну та дозвільну діяльність студента, на нашу думку, дозволить оптимізувати рухову активність молодих людей, що зрештою впливатиме на загальний стан здоров'я та якість навчальної діяльності.

Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо впровадити в освітній процес вузу такі заходи:

1. Впровадження у навчальний процес практичних занять з фізичної культури на весь період навчання з обсягом навантажень не менше чотирьох годин на тиждень.

2. Організувати доступ до спортивних об'єктів для самостійних занять у вільний від навчання час.

3. Профілювати заняття з огляду на особливості та вимоги до майбутньої професійної діяльності.

4. Залучати студентів до занять у спортивних секціях та групах здоров'я вузу за обраними ними видами спорту.

5. Розробити для студентів навчально-методичні посібники з методики самостійних занять фізичними вправами.

6. Стимулювати студентів до включення до їх рухливості денного заходу з високою руховою активністю.

7. Проводити студентські змагання, спартакиади серед факультетів, курсів, гуртожитків ВНЗ.

8. Проводити дні здоров'я, спортивно-масові заходи на факультетах. Також рекомендується залучати студентів з інших навчальних закладів міста та області.

9. Забезпечити студентів, які проживають у гуртожитках умовами для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та систематичних занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки:** Впровадження в освітню та дозвільну діяльність студентської молоді більшого обсягу заходів із характерними фізичними навантаженнями та підвищеним емоційним настроєм може надалі стати для них життєвою необхідністю, яка сприятиме формуванню у них свідомості прагнення до фізичного розвитку та здорового способу життя.

Незважаючи на заходи, що існують у вузі, націлені на пропаганду ЗОЖ та залучення студентської молоді до активного заняття спортом, система інформування про них розроблена недостатньо - 39% опитаних студентів не беруть участь у подібних заходах, оскільки про них нічого не знають. Необхідно на рівні деканатів, кафедр що випускають і кураторів більш активно вести роботу з інформування та залучення студентів до спортивних заходів, що проводяться вузом. Система заохочення у вигляді доплати до студентських стипендій за досягнення у спорті могла б стати додатковою мотивацією для студентської молоді. Представлений матеріал дослідження відображає один із аспектів проблеми ставлення студентської молоді до ведення здорового способу життя, що розробляються в педагогічній здоров'язберігаючій діяльності освітніх установ, і є орієнтиром для подальшого аналізу даної проблематики шляхів та умов формування ЗОЖ студентів вузу.

#### Reference

1. Tret'yakov A. A., Analiz vzaimosvyazi urovnya somaticheskogo zdorov'ya studentov s dvigate'noj aktivnost'yu [Analysis of the relationship between the level of somatic health of students with physical activity] *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2014, no. 3, - 279 p.

2. Futornyj S.M. Problema deficita dvigate'noj aktivnosti studencheskoj molodezhi [The problem of student youth motor activity deficit]. *Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students*, 2013, no. 3, 75–79 p.

3. Lysenko N. Zdorovyj obraz zhizni – faktor povysheniya jeffektivnosti professional'noj dejatel'nosti / Ju. N. Lysenko // *Vestnik jekonomiki, prava i sociologii*. – 2012. – № 4. –235-238 p.

4. 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 Yemakov. Kharkiv. No 12. 202–204 p.*