



АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

A Розглянута проблема зниження рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії; показаний негативний вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я студентів; наведені причини ситуації, що склалася; встановлено низку чинників, які впливають на обсяг рухової активності. Проаналізована доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів, спрямованих на активізацію рухової активності в умовах пандемії; встановлені форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття, а також найдоступніші засоби самостійних занять в умовах пандемії: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки).

Ключові слова: студенти; рухова активність; самостійні заняття; фізичні вправи

S *Yopa Tetiana, Permyakov Alexander. Motor activity of student youth in a pandemic condition.*

The article considers the problem of reducing the motor activity of students of higher education in a pandemic; the negative impact of motor activity deficit on the health on students is shown: during training the morbidity of visual organs increases, the number of pathologies of the musculoskeletal system and digestive system increases, the number of neuropsychiatric disorders increases; the incidence of students is twice as high as that of ordinary people, the overall incidence of IV-V students is twice as high as that of I-II students; the reasons of the current situation are resulted; a number of factors influencing the amount of motor activity have been identified: reduction of study load at all courses of study, insufficient physical culture and sports base of ZVO, weak provision of classes with the necessary sports equipment, lack of desire of many students to engage in physical culture and sport and others. The expediency of using independent physical exercises of students aimed at activating motor activity in the conditions of a pandemic is analyzed; established forms of independent classes: morning hygienic gymnastics, physical culture and health classes during the school day, independent training classes, as well as most available means of independent training in a pandemic: morning hygienic gymnastics, walking, jogging, health aerobics, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, fitness classes during the school day (exercise minutes, exercise breaks, dance).

Key words: students; physical activity; independent classes; physical exercises

Йопа Тетяна Володимирівна, старша викладачка кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна

Yopa Tetiana, lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine

E-mail: slavka1956@meta.ua

Пермяков Олександр Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна

Permyakov Alexander, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine

E-mail: oleksandrpermakovfs@gmail.com

Постановка проблеми. Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. Проте на даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти (далі – ЗВО) у руховій активності. За даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30–35 % [2, с. 38]. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять у секціях, факультативах, самостійних занять. Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 50–65%, а у

період канікул – 18–22% от біологічної потреби організму [8, с. 511].

Наведені дані говорять про недостатність рухової активності студентів, оскільки існують науково розроблені вимоги до оптимального обсягу їхньої рухової активності. Так, добовою гігієнічною нормою вважається фізичне навантаження обсягом 1,3–1,8 годин, або 10–12 (за іншими даними 12–14) годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [7, с. 79].

Дефіцит рухової активності негативно позначається на здоров'ї студентів: за час навчання у них у 4–5 разів зростає захворюваність органів зору; втричі збільшується кількість

патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; вдвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; захворюваність у студентів удвічі вища, ніж у звичайних людей; загальна захворюваність студентів IV–V курсів удвічі вища, ніж у студентів I–II курсів [5, с. 342].

Основними причинами такої ситуації, на наш погляд, є скорочення навчального навантаження на всіх курсах. У результаті, якщо порівняти кількість навчальних годин із фізичного виховання, передбачених програмами ЗВО країн світу, то у вишах України – найменша кількість годин – приблизно 120, у Казахстані – 450, у Республіці Білорусь – 560, у Росії – 400 [1, с. 107]. Далі треба віднести недостатню фізкультурно-спортивну базу ЗВО, слабе забезпечення занять необхідним спортивним оснащенням, низький рівень фізичного здоров'я абітурієнтів, відсутність бажання багатьох студентів займатися фізичною культурою і спортом, слабку орієнтованість студентів на формування і розвиток самостійності, індивідуальності тощо.

Останнім часом до перерахованих причин додамо пандемію. Згідно з ВООЗ, пандемією вважається сильна епідемія, коли хвороба фіксується не тільки в межах одного регіону, але й уражає людей у багатьох країнах світу. Тому коронавірус COVID-19 визнали пандемією. Карантинні обмеження, викликані нею, призвели до тимчасового закриття стадіонів, спортивних залів, спортивних комплексів, скасування або перенесення спортивних змагань і багато чому іншому. Багато ЗВО перейшли на дистанційне навчання. Дане положення тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів.

На наш погляд, одним із основних виходів із ситуації, яка створилась, є активізація самостійних занять студентів фізичними вправами в режимі дня, тижня. Саме вони будуть сприяти скороченню дефіциту рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, зниженню різного роду захворювань, підвищенню розумової працездатності студентів.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблеми рухової активності студентської молоді розглядаються у роботах Д. Анікеєва, О. Блавт, В. Бойко, М. Горобей, Г. Грибан, Є. Захаріної, С. Ільченко, Т. Круцевич, С. Лазаренко, М. Редькіної, С. Футорного, М. Щербиніної та ін.

Різні аспекти самостійних занять фізичними вправами вивчали: Н. Довгань – теоретичні і методичні основи фізичного виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи, характеристику психолого-педагогічних умов упровадження в освітній процес закладів вищої освіти педагогічної системи фізичного виховання студентів засобами позааудиторної спортивно-масової роботи, форми самостійної та індивідуальної роботи студентів; Н. Мартинова – доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів як однієї з форм зменшення дефіциту рухової активності, найдоступніші форми самостійних занять студентів, пріоритетні завдання самостійних занять, умови їх організації;

Н. Москаленко і Н. Корж – технологію формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою; В. Тулайдан – вплив рухової активності на організм людини, теоретико-методичну підготовку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами та основні завдання самостійних занять фізичними вправами, методику організації та проведення ранкової гігієнічної гімнастики.

Формулювання цілей статті: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження; показати доцільність використання самостійних занять фізичними вправами, спрямованих на активізацію рухової активності студентів в умовах пандемії.

Викладення основного матеріалу. Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей і фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки [3, с. 221].

До пріоритетних завдань самостійних занять фізичними вправами відносимо: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури і постави; підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування вмінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; виховання потреб у фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя; формування вмінь і навичок для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я; опанування вмінь із самоконтролю за динамікою функціонального стану організму [там само, с. 221].

Аналіз літератури показує, що самостійні заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню теоретичного матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, є засобом активного відпочинку [6, с. 65].

Форми самостійних занять із фізичної культури визначаються їхньою метою та завданнями. До них відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найдоступнішими засобами самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить до режиму дня і виконується після пробудження від сну. Комплекс ранкової гімнастики включає до себе від 7 до 12 вправ на різні групи м'язів, розслаблення і відновлення дихання.

Якщо ранкову гімнастику виконувати 7 разів на тиждень по 10–15 хв., то це буде доповненням від 1–1,5 год. до тижневого обсягу рухової активності [10, с. 70].

Ходьба є найдоступнішим і корисним засобом фізичного виховання; позитивно впливає на опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується ходити 4–5 разів на тиждень по 40–60 хв.

Оздоровчий біг – ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму, позитивно впливає на опорно-руховий апарат, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується бігати 3–4 рази на тиждень від 25 до 40 хв.

Оздоровча аеробіка – комплекс нескладних фізичних вправ для всіх основних груп м'язів організму, які виконуються у швидкому темпі, без пауз для відпочинку. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат і різні системи організму. Тривалість виконання – від 10–15 хв. і більше.

Атлетична гімнастика – комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили, витривалості, формування гармонійної статури. Використовуються вправи з гантелями, гирями, на тренажерах. Тривалість виконання – від 15–20 хв. і більше.

Ритмічна гімнастика – це симбіоз нескладних загально-розвивальних, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичній супровід. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню постави, розвитку рухових якостей і здібностей, сприятливо впливає на серцево-судинну і нервову системи. Тривалість виконання – від 15–20 хв. і більше.

Фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки) виконуються у перервах між самостійними навчальними заняттями. Попереджують настання стомлення, тривалий час сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності без перенапруження. Сигналом для їх виконання є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю тощо. Рекомендована тривалість виконання – 10–15 хв. через кожні 1–1,5 год.

Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи включають вправи для окремих груп м'язів рук, плечового поясу, спини і тазу, на увагу і координацію. Число виконуваних вправ – 4–6.

Танцювальні хвилинки включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів і вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухомості суглобів. Підвищують рухову активність, координацію рухів, покращують психологічний стан та фізичне здоров'я, виконуються під музику. Включають 6–8 танцювальних вправ із 6–8-разовим повторенням. Тривалість виконання – до 15 хв.

Одним із завдань самостійної роботи з фізичного виховання є формування потреби і свідомого ставлення

студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Як правило, ці знання студенти отримують при прослуховуванні лекційного курсу з фізичного виховання у ЗВО, щоб у подальшому використовувати їх на практиці, при проведенні самостійних занять фізичною культурою в позаурочний і вільний час.

Однак практика показує, що лише 8% студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності й 13% вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно [4, с. 38].

Аналіз літератури показав, що основна частина студентів (42,5%) взагалі самостійно не виконує фізичні вправи; 29,6% – самостійно займаються фізичними вправами один-два рази на місяць; 17,3% – займаються фізичними вправами один раз на тиждень; і лише 8,8% – займаються 2–3 рази на тиждень [4, с. 39].

Ніколи не займаються ранковою гімнастикою 73,3% юнаків і 53,3% дівчат; інколи роблять гімнастику 13,3% юнаків і дівчат; щоденно виконують тільки 13,3% юнаків і 20,0% дівчат. Тривалість перебування на свіжому повітрі в навчальні дні протягом менше 1 год. характерна для 23,35 юнаків і 20,0% дівчат [9, с. 218–220].

Самостійні заняття студентів фізичними вправами вимагають особливої уваги до контролю і самоконтролю, аналізу і самоаналізу за виконанням вправ, їхнім дозуванням, реакцією організму на навантаження і кінцевого результату. Проте це характерно для незначної кількості студентів: рівень теоретичних знань за цим питанням у юнаків і дівчат склав у середньому 2,86 бала. А конкретні дані такі: 37,4% студентів взагалі не проводять самоаналізу; 40,9% – проводять його інколи; лише 21,4% – проводять самоаналіз регулярно [4, с. 39–40].

В умовах пандемії значно зростає роль викладачів фізичного виховання. Вони виступають консультантами при організації самостійних занять студентами: допомагають їм розробляти оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їхню мотивацію, рівень здоров'я, фізичного стану, стать, вік, умови занять, наявний спортивний інвентар тощо. Враховуючи, що у багатьох студентів досить низький рівень теоретичних знань із фізичної культури, викладачі дають їм консультації не тільки про дозування навантаження (темп виконання, кількість повторень вправ тощо), але й про методи самоконтролю, самоаналізу за станом організму, зовнішніх ознаках, пульсових режимах.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. Сучасні студенти відчувають дефіцит рухової активності. Однією з причин є пандемія, під час якої заборонені заняття в спортивних залах, басейнах та інших спортивних установах. Багато ЗВО частково або повністю переходять на дистанційне навчання, що тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів. Виходом із даної ситуації є активізація самостійних занять студентської молоді фізичними вправами в режимі дня, тижня.

Форми самостійних занять з фізичної культури студентів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найдоступніші засоби самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки). Регулярні, правильно організовані й проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Одним із напрямів **подальших досліджень** може бути розроблення експериментальної програми теоретичної підготовки студентів із фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 105–111.
2. Гордієнко О. І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 37–40.
3. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпень : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
4. Дух Т., Романчишин О. Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 37–43.
5. Зінченко Н. М. Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 342–345.
6. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4 (327). С. 62–70.
7. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат*. 2019. № 21. С. 78–81.
8. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищих і загальноосвітній школах* : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2016. Вип. 51 (104). С. 511–516.
9. Тимошук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217–221.
10. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

References

1. Bashavets, N. A. (2016). Suchasni osoblyvosti pedahohichnoho protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv i rekomendatsii shchodo yoho vdoskonalennia [Modern features of the pedagogical process of physical education of students of higher educational institutions and recommendations for its improvement]. *Nauka i osvita [Science and education]*, 4, 105-111 [in Ukrainian].
2. Hordienko, O. I. (2018). Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ [Current state and prospects of development of physical education of university students]. *Molodyi vchenyi [A young scientist]*, 4.2 (56.2), 37-40 [in Ukrainian].
3. Dovhan, N. Yu. (2020). *Fizyчне vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoi sportyvno-masovoi roboty [Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work]: monohrafiia*. Irpen: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian].
4. Dukh, T., & Romanchyshyn, O. (2018). Teoretyko-metodychna pidhotovlenist studentiv z navchalnoi dystsyplyny "Fizyчне vykhovannia" [Theoretical and methodological training of students in the discipline «Physical Education»]. *Sportyvnyi visnyk Prydneprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper]*, 2, 37-43 [in Ukrainian].
5. Zinchenko, N. M. (2017). Dynamika zakhvoriuvan studentiv u vyshchomu navchalnomu zakladi pid chas navchalnoho roku [Dynamics of diseases of students in higher education during the academic year]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky [Bulletin of Taras Shevchenko National University of Chernihiv. Series: Pedagogical sciences]*, 143, 342-345 [in Ukrainian].
6. Martynova, N. P. (2018). Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Independent classes in the system of physical education of students of higher education institutions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky [Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences]*, 4 (327), 62-70 [in Ukrainian].
7. Redkina, M. (2019). Osoblyvosti indyvidualnoi rukhovoї aktivnosti studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties]. *Hirska shkola ukrainskykh Karpat [Mountain school of the Ukrainian Carpathians]*, 21, 78-81 [in Ukrainian].
8. Rybnytskyi, A. V., & Nesterov, O. S. (2016). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv VNZ na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zasobamy fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii [Formation of a healthy lifestyle of university students in physical education classes by means of physical culture and health technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchyykh i zahalnoosvitnii shkolakh [Pedagogy of formation of creative personality in higher and secondary schools]: zb. nauk. prats (Is. 51 (104), pp. 511-516)*. Zaporizhzhia: KPU [in Ukrainian].
9. Tymoshchuk, O. V. (2019). Vplyv fizychnoi aktivnosti ta zahartuvannia na adaptatsiini mozhlyvosti uchnivskoi i studentiskoi molodi shcho perebuvaie v umovakh suchasnykh zakladiv osvity [Influence of physical activity and hardening on adaptive possibilities of pupils and student youth who are in the conditions of modern educational institutions]. *Molodyi vchenyi [A young scientist]*, 7 (71), 217-221 [in Ukrainian].
10. Shepelenko, T. V., Buts, A. M., & Bodrenkova, I. O. (2018). *Fizyчне vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]: navch. posib*. Kharkiv: UkrDUZT [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 12.11.2020