

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

**ТЕХНОЛОГІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко*

TECHNOLOGIES HEALTH-SAVING

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Тетяна Йона

Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. Проте в даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти (дали – 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 в секціях, факультативах, самостійних занять. Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 50-65%, а в 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 їх рухової активності. Так, добової гігієнічної нормою вважається фізичне навантаження обсягом 1,3-1,8 годин, або 10-12 (по іншим даним 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; утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; удвічі 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 навчання. В результаті, якщо порівняти кількість навчальних годин з 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]. Дали слід 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 та інші.

Останнім часом до перерахованих причин слід додати пандемію. Згідно з ВООЗ, пандемією вважається сильна епідемія, коли хвороба

фіксується не тільки в межах одного регіону, але і вражає людей у багатьох країнах світу. Тому коронавірус COVID-19 визнали пандемією. Карантинні обмеження, викликані нею, привели 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 з 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.

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 інших.

Різні аспекти самостійних занять фізичними вправами розглядали Л. Биба, О. Блавт, О. Гладашук, Н. Довгань, К. Корж, Н. Мартинова, Н. Москаленко, П. Петрица, В. Тулайдан, Т. Шепеленко, інші.

Так, Н. Довгань розкрила теоретичні і методичні основи фізичного виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи; дала характеристику психолого-педагогічних умов впровадження в освітній процес закладів вищої освіти педагогічної системи фізичного виховання студентів засобами позааудиторної спортивно-масової роботи; розглянула форми самостійної і індивідуальної роботи студентів.

Н. Мартинова розглядає доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів як однієї з форм зменшення дефіциту рухової активності; найбільш доступні форми самостійних занять студентів; пріоритетні завдання самостійних занять; умови їх організації.

Н. Москаленко і Н. Корж представили технологію формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою.

П. Петрица розглянув значення самостійних занять фізичними вправами студентів груп фізичної реабілітації; акцентував увагу на їх ставленні до самостійних занять фізичними вправами; виявив причини небажання студентів займатися фізкультурно-спортивною роботою і самостійними заняттями фізичними вправами.

В. Тулайдан розкрила вплив рухової активності на організм людини; теоретико-методичну підготовку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами; основні завдання самостійних занять фізичними вправами; методику організації і проведення ранкової гігієнічної гімнастики.

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 та 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 слід віднести: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури і постави; підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способу життя; формування умінь і навичок для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я; опанування умінь із самоконтролю за динамікою функціонального стану організму [3, с. 221; 6, с. 65-66].

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

Форми самостійних занять з фізичної культури визначаються їх метою і завданнями. До них відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступними 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 (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки).

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 найбільш доступним 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 загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичний 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 (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 та 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 з 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 в

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 і 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% студентів займаються фізичними вправами один раз на тиждень; і лише 8,8% студентів 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, їх 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 в середньому 2,86 бала. А конкретні дані такі: 37,4% студентів взагалі не проводять самоаналізу; 40,9% проводять його інколи; лише 21,4% студентів 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, їх мотивацію, рівень здоров'я, фізичного стану, стать, вік, умови занять, наявний спортивний інвентар та інше. Враховуючи, що у багатьох студентів досить низький рівень теоретичних знань з фізичної культури, викладачі дають їм консультації не тільки про дозуванні навантаження (темп виконання, кількість повторень вправ та ін.), але і 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 з даній 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. Найбільш доступні 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 і проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Одним з напрямів *подальших досліджень* може бути розробка експериментальної програми теоретичної підготовки студентів з 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. 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. Чернігів : ЧНУ. – 2017. – С. 342 – 345.
5. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. ЛНУ. – 2019. – Вип. 4 (327). – С. 62 – 70.
6. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів. Гірська школа українських Карпат. – 2019. – № 21. – С. 78 – 81.
7. 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.
8. 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.
9. Шепеленко Т. В., Буц А. М. Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : Навч. посібник. – Харків – 2018. – 125 с.