

## **ДО ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

*Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йона Тетяна*  
*Національний університет «Полтавська політехніка*  
*імені Юрія Кондратюка», Полтава*

**Анотація.** У статті розкрито стан рухової активності студентів в умовах пандемії «COVID-19», наведено причини малорухливого способу життя та подано форми активізації рухової активності студентів. Проаналізовано рівні рухової активності здобувачів освіти факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

**Ключові слова:** рухова активність, рівень рухової активності, пандемія «COVID-19».

**Вступ.** Проблема оптимізації рухової активності людей різних верств населення останнім часом привертає особливу увагу вчених, зокрема фахівців з фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що рухова активність є одним з основних складників здорового способу життя, має багато можливостей для оптимізації фізіологічних функцій організму людини та пов'язаних з їхнім здоров'ям. Оптимальна рухова активність в рамках фізичного виховання різних верств населення сприяє формуванню та збереженню здоров'я людини, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності, раціональній організації вільного часу, боротьбі із шкідливими звичками.

Аналіз науково-методичної літератури [1-4] показує, що останнім часом рівень рухової активності студентів/школярів значно знизився. Це пов'язано, по-перше, з введенням у 2020 році карантинних обмежень; по-друге, наявність

різноманітних гаджетів призводить до відсутності мотивації у молоді до рухової активності, проводячи малорухливий спосіб життя.

Так, анкетування студентів показали, що майже половина тих, хто навчається в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» мають середній рівень рухової активності (анкетуванням охоплено 145 студентів). Високий рівень рухової активності зафіксована лише у 63,4% студентів, які навчаються на факультеті фізичної культури та спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» і 32,6% студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», тоді як на гуманітарному факультеті таких студентів налічується лише 9,9% [6, с. 53].

Тенденція до зниження рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, функціональну активність систем органів і організму в цілому, фізичний розвиток та фізичну підготовленість [2, с. 177]. Саме тому виникає потреба в активізації рухової активності в умовах карантинних обмежень серед студентської молоді.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно виконання кафедрою фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» науково-дослідної роботи на тему «Теорія і технології здоров'язбереження» (№ держреєстрації 0117U003246) 2017-2021 рр.

**Мета дослідження:** розкрити методи і форми активізації рухової активності студентської молоді, застосовуючи засоби фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан досліджуваної проблеми.
2. Проаналізувати стан рухової активності студентської молоді під час пандемії «COVID-19».
3. Розкрити форми та методи активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У ньому взяло участь 180 студентів факультету фізичної культури та спорту, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Причинами зниження рухової активності студентів є: пандемія «COVID-19» з обмежувальними заходами, відсутність у студентів бажання займатися фізичною культурою і спортом, низький рівень популяризації здорового способу життя та позитивного впливу занять фізичною культурою на здоров'я людини, недостатній медичний контроль за станом здоров'я, недостатня інформованість студентів про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, засоби зміцнення й збереження здоров'я, активного дозвілля, використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному вихованні та ін.

Однією з основних форм залучення студентів до рухової активності є заняття фізичного виховання. Проте вони не можуть забезпечити на 100% необхідний рівень рухової активності, який необхідний для розвитку рухових якостей і популяризації активних видів дозвілля [5, с. 351].

У науковій літературі виділяють організовану і неорганізовану форми рухової активності людини впродовж доби.

До організованих відносять самостійні та групові форми рухової активності, які здебільшого здійснюються в позанавчальний час. Рухова активність, яка не організовується спеціально, відбувається практично протягом усього дня [3, с. 189].

Організована рухова активність включає до себе заняття різними видами спорту, танцями, виконання ранкової гігієнічної гімнастики, загартування та ін.

Неорганізована рухова активність, насамперед, пов'язана з подоланням відстані від дому до закладу освіти та у зворотному напрямі (в даному випадку не враховується, чи робить студент пробіжку, гімнастику до занять тощо). Ця

форма рухової активності є особливою, тому що проводиться систематично, фактично кожного дня протягом навчального року.

Сумарний показник організованої та неорганізованої рухової активності студентів дозволив виокремити більш-менш правильний показник обсягу їх щоденної рухової активності [4, с. 137]. Результати дослідження показали, що переважна більшість студентів (75,9%) добираються до ЗВО, а потім додому пішки; 1,7% – на велосипеді; 4,3% – привозять батьки.

В умовах складної соціально-економічної кризи, зростання захворюваності населення на коронавірус «COVID-19», підвищується освітня значущість додаткових занять фізичною культурою, руханками. Саме такі форми рухової активності виконують важливу соціальну функцію щодо взаємодії духовного, розумового та фізичного розвитку, формування здорового способу життя, рухливих умінь і навичок, вихованні культури здоров'я, пропаганді значущості регулярних занять фізичною культурою і спортом.

#### **Висновки.**

1. Встановлено, що більшість студентів ЗВО відчують дефіцит рухової активності. Це пов'язано з низкою причин: низькою ефективністю залучення студентів до занять спортом, низький рівень пропаганди позитивного впливу занять фізичною культурою на здоров'я, ведення здорового способу життя.

2. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на студентів, зокрема: стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрій і самопочуття.

3. Активізація рухової активності студентів можлива у формі самостійних занять фізичним вихованням, руханками, фізкультхвилинками впродовж дня тощо.

**Перспективами подальших досліджень** в даному напрямі є пошук альтернативних форм активізації рухової активності студентів, перебуваючи в умовах карантинних обмежень, застосовуючи інноваційні методики фізичного виховання.

### **Список використаної літератури**

1. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. № 3. С. 93–104.
2. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5-9 класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В. М. Костюкевич. 2017. № 4. С. 176–180.
3. Мандюк А. Б., Пелещин Р. М. Фактори, які визначають рухову активність учнів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 187–192.
4. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. № 2. С. 136–141.
5. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Фролова О. О., Ярхо І. С. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. Молодий вчений, 2019. № 2 (66). С. 349–353.
6. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50–59.