

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ Й ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гулько Тетяна

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава*

Анотація. У статті розкрито значення рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я людини, схарактеризовано рухову активність студентів під час навчальних занять, у екзаменаційний і канікулярний періоди, розкрито комплексну програму підвищення рухової активності студентів, представлені показники рухової активності студентів різних спеціальностей до і після експерименту. *Мета дослідження.* Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити комплексну програму підвищення рухової активності студентів. *Матеріал і методи.* У експериментальному дослідженні взяли участь 95 студентів 1-3 курсів різних спеціальностей Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», використовували методи: аналізу, порівняння, спостереження та дослідження, а також математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що рівень рухової активності студентів залежить від діяльності, яку вони здійснюють впродовж дня, тижня тощо. Розроблено та експериментально перевірено ефективність комплексної програми підвищення рухової активності студентів. Проведений статистичний аналіз результатів експерименту засвідчив позитивну динаміку ефективності комплексної програми підвищення рухової активності студентів, порівнюючи до та після експерименту добову крокометрію студентів. У

студентів експериментальної групи не зафіксовано низького рівня рухової активності, проте виявлено динаміку збільшення кількості студентів з високим рівнем у більшій половині респондентів. *Висновки.* Отримані дані свідчать про доцільність застосування комплексної програми підвищення рухової активності студентів засобами тренування та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Ключові слова: рухова активність, рекреаційне дозвілля, підвищення рухової активності, студенти.

Вступ. Пріоритетним завданнями державної освітньої політики є збереження і зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя. Грибан (2022), Луценко & Довбищева (2021) проблему здоров'я підростаючого покоління пов'язують з малорухливим способом людини. Рибалко (2019), Пермяков & Йопою (2023) стверджують, що рухова активність є основною умовою здорового способу життя. Постає необхідність у підвищенні рухової активності студентської молоді. Адже, як пише Шевчук (2022), що оптимальна рухова активність позитивно впливає на роботу всіх органів і систем організму: збільшується кількість еритроцитів та гемоглобіну в крові, що підвищує її кисневу ємність; підвищується опірність організму до інфекційних захворювань, активізуються обмінні процеси в організмі. При збільшеній руховій активності покращується кровопостачання мозку, загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому спостерігається велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження та гальмування, що становлять основу діяльності нервової системи.

Рибалко та ін. (2024) вважають, що задля оптимізації рухової активності варто застосовувати комплексні засоби фізичного виховання (спортивні та рухливі ігри, естафети; спортивне орієнтування, спортивні змагання та фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні секції, велопробіги та туристичні походи), а також проводити оздоровчо-рекреаційну діяльність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Національного

університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» наукової теми «Теорія і технології здоров'язбереження» на 2018–2023 рр. (№ держреєстрації 0117U003246).

Мета дослідження: розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити комплексну програму підвищення рухової активності студентів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень рухової активності студентів, які навчаються на різних спеціальностях.
3. Розробити комплексну програму підвищення рухової активності студентів.
4. Експериментально дослідити ефективність комплексної програми підвищення рухової активності студентів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава упродовж 2023-2024 навчального року. Учасниками констатувального експерименту були 264 студенти 1-3 курсів різних спеціальностей: «Психологія», «Дошкільна освіта», «Хореографія», «Комп'ютерна інженерія», «Архітектура та містобудування», «Галузеве машинобудування». Учасниками формувального експерименту були 95 студентів цих же спеціальностей.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** аналізу, порівняння, спостереження та дослідження, а також математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровчо-рекреаційна діяльність студентів має практичний характер. Вона реалізується не лише під час навчальних занять з фізичного виховання, а й на фізкультурно-оздоровчих

заходах, спортивних секціях на базі університету, а також самостійно веденням оптимальної рухової активності й проведення активного дозвілля.

Під час дослідження спостерігали та фіксували рухову активність 294 студентів протягом 2 тижнів, відстежуючи вид діяльності та тривалість виконання вправ, а також фіксували кількість кроків, які роблять студенти протягом дня. Спостереження включало тижневу крокометрію, яка проводилася за допомогою додатка на телефоні «Крокомір», або наручним браслетом із щодобовою реєстрацією отриманих результатів та фіксацією видів рухової активності.

З'ясовано, що середня рухова активність студентів під час навчальних занять коливається від 7500-11000 до 14000-19000 кроків на добу, тоді як у екзаменаційний період – 3000-4000 кроків, а під час канікулів – 14000-19000 кроків.

Проаналізувавши результати фіксації крокометрії у студентів, отримали дані про кількість кроків студентів за добу протягом тижня. Всі респонденти експериментального дослідження були поділені на 3 групи за рівнем рухової активності:

1. Високий рівень: 12000 та більше кроків;
2. Середній рівень: 10000–12000 кроків;
3. Низький рівень: 10000 та менше.

Отримані дані дозволили оцінити кількість студентів із різним рівнем рухової активності. Так, першу групу склали 100 студентів із низьким рівнем рухової активності, що становить 37,87 %. Характерним для цих студентів є те, що їхні рухи були пов'язані лише з умовами повсякденної діяльності без будь-яких елементів виконання фізичних вправ. Дана група студентів, як стверджує Грибан (2022), ведуть малорухливий спосіб життя, а, отже, їм властивий стан гіподинамії.

Другу групу склали 150 студентів із середнім рівнем рухової активності, що становить 56,81 %. Це студенти 1-2 курсу, які певним чином крім локомоцій, зумовлених повсякденною навчальною і побутовою діяльністю, виконували

фізичні вправи на заняттях з фізичного виховання, які є обов'язковими для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей Полтавської політехніки.

Лише 14 студентів, що становлять 5,32 %, мали високий рівень рухової активності. Для кожного з них властивим було проведення самостійних занять з фізичної культури, відвідування щотижня спортивних секцій, прогулянки на свіжому повітрі, тренування з різних видів спорту. На рис. 1 показано співвідношення кількості груп студентів, які були задіяні у констатувальному етапі експерименту.

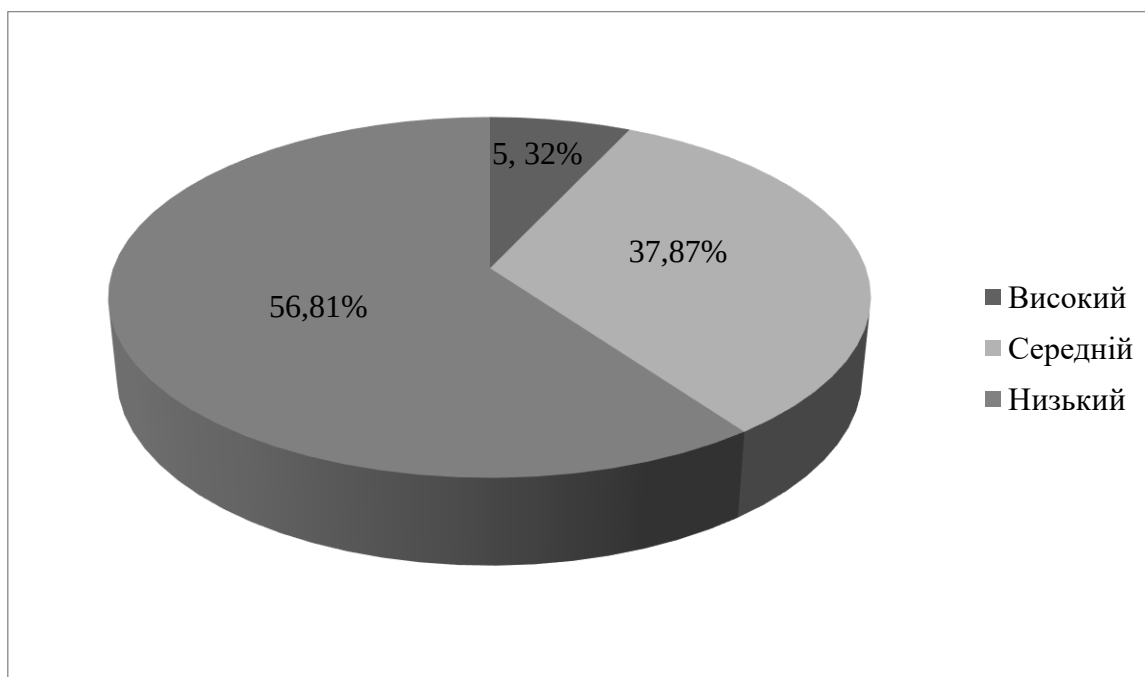


Рис. 1. Рівень рухової активності студентів, % (n=264)

З метою підвищення рухової активності студентів експериментальної групи було розроблено комплексну програму, яка включала 3 блоки: інформаційний, фізкультурний і рекреаційний.

Інформаційний блок був представлений флаєрами, роздатковим матеріалом та різного роду інформаційними додатками, через які студентам надавалася інформація про рухову активність, її користь для організму людини, види рухової активності та приклади діяльності для підвищення рухової активності та оптимального її досягнення. Цей блок має мотиваційно-

заохочувальне спрямування до щоденної рухової активності, ведення здорового способу життя та режиму динамічної активності.

Фізкультурний блок містить щотижнєве 3 разове: силове тренування, заняття з оздоровчого фітнесу та тренування з ігрових видів спорту (на вибір студента).

Рекреаційний блок включає фізкультурно-оздоровчу програму вихідного дня: велопогулянки, катання на роликах, катання на ковзанах, рекреаційно-рухові квести, туристичні походи та активний відпочинок на природі.

Таблиця 1

Програма підвищення рухової активності

Дні тижня	Інформаційний блок	Фізкультурний блок: силове тренування, фітнес, або тренування з ігрових видів спорту	Рекреаційний блок Велопогулянки, катання на роликах, ковзанах, квести, туристичні походи
Пн	7:00-8:00; 19:00-20:00	18:00-20:00	
Вт	7:00-8:00; 19:00-20:00		
Ср	7:00-8:00; 19:00-20:00	18:00-20:00	
Чт	7:00-8:00; 19:00-20:00		
Пт	7:00-8:00; 19:00-20:00	18:00-20:00	
Сб	7:00-8:00; 19:00-20:00		12:00-16:00
Нд	7:00-8:00; 19:00-20:00		12:00-16:00

З 264 студентів, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, 95 виявили бажання брати участь у експерименті, долучаючись до заходів комплексної програми підвищення рухової активності. Протягом 1 місяця ці студенти активно відвідували тренування, у вихідний день долучалися до організованих фізкультурно-оздоровчих заходів. За результатами проведених замірів їх рухової активності (як і при проведенні констатувального експерименту), виявилось, що не виявлено жодного студента, який мав би низьку рухову активність. Тоді як 68 студентів (71,57%) мали високу рухову активність. Лише 27 студентів (28,43%) мали середню рухову активність, адже вони не

завжди долучалися у вихідний день до оздоровчо-рекреаційних заходів з оптимальною руховою активністю, мали пропуски у щотижневих тренуваннях.

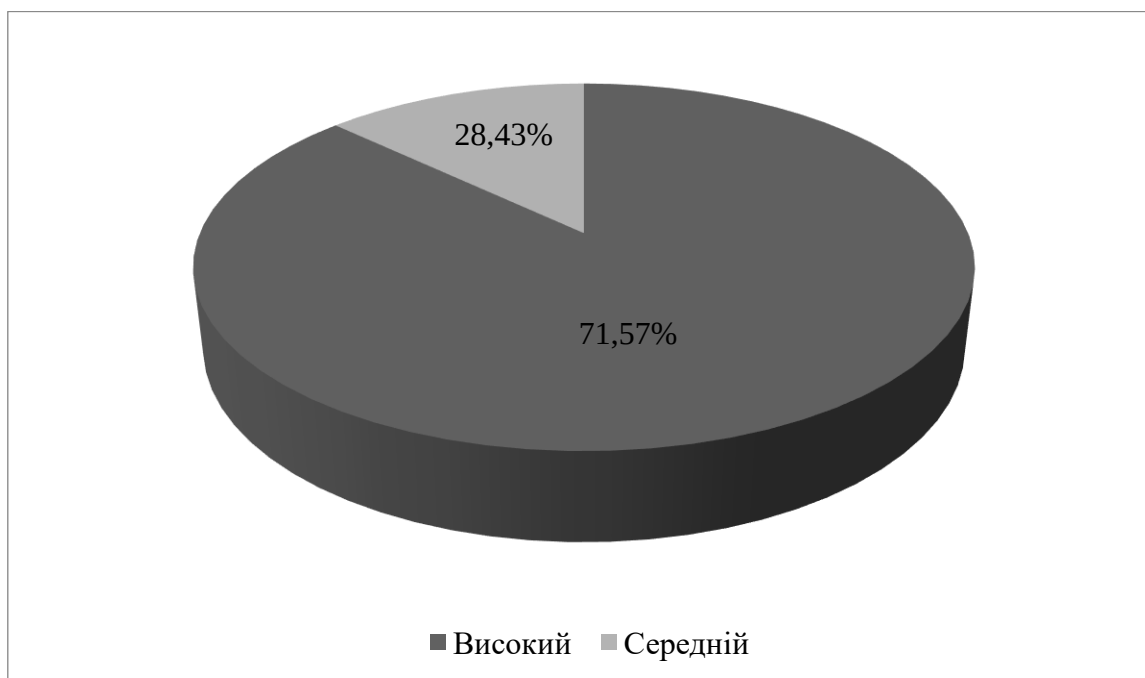
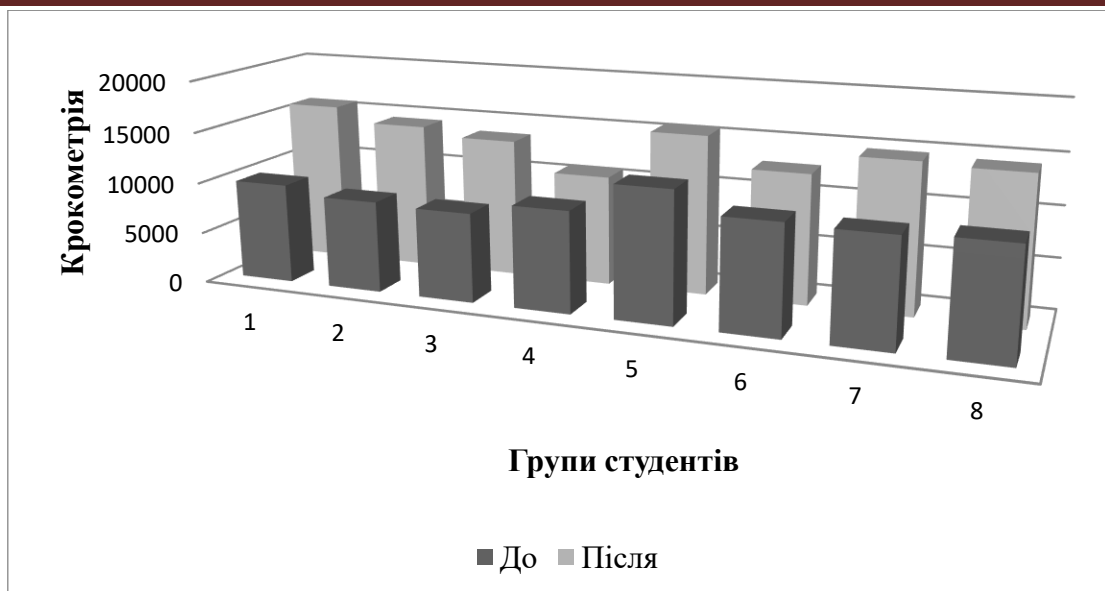
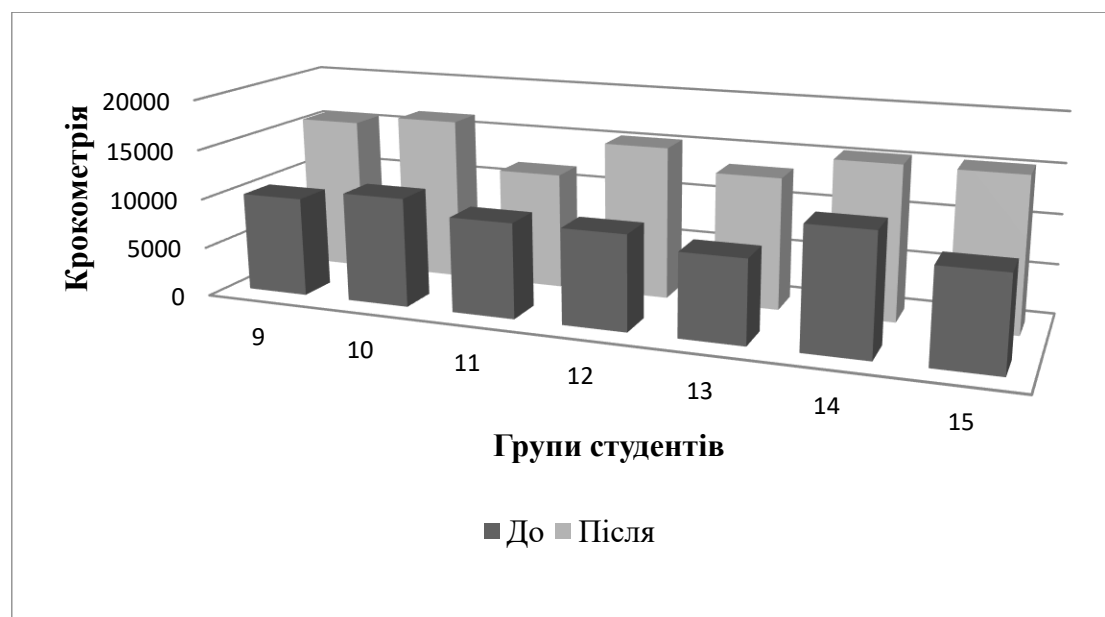


Рис. 2. Рівень рухової активності після експерименту, % (n=95)

Проведений статистичний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку ефективності комплексної програми підвищення рухової активності студентів, порівнюючи до та після експерименту. У студентів експериментальної групи не зафіксовано низького рівня рухової активності, проте виявлено динаміку збільшення кількості студентів з високим рівнем у більшій половині. На рис. 3 і рис. 4 представлено результати крокометрії кожного студента експериментальної групи до та після експерименту (по вертикалі – кількість кроків, по горизонталі – групи студентів).



**Рис. 3. Результати до та після експерименту кожного студента, %
(n=24, хлопці)**



**Рис. 4. Результати до та після експерименту кожного студента, %
(n=71, дівчата)**

Таким чином, після експерименту (застосування комплексної програми) рухова активність студентів в рази збільшилася. По завершенню експерименту майже всі дівчата (65-70 осіб) і 10 хлопців продовжували відвідувати тренування та активно організовували собі оздоровчо-рекреаційне дозвілля. При повторному зрізі крокометрії не виявлено жодного студента з низьким рівнем рухової

активності. Тим більше, чимало з них так перейнялися руховою активністю, що ввели за правило рухатися пішим ходом замість використання громадського транспорту.

Висновки:

1. Встановлено, що у сучасних студентів домінує низька рухова активність, потреба виникає у підвищенні її до показників оптимальності.

2. Розроблено комплексну програму підвищення рухової активності, що включала інформаційний, фізкультурний та рекреаційний блоки.

3. У результаті застосування розробленої програми у студентів підвищилася рухова активність, що сприяло зміцненню фізичне здоров'я.

4. Результати експерименту показали, що у студентів експериментальної групи не зафіксовано низького рівня рухової активності, проте виявлено динаміку збільшення кількості студентів з високим рівнем у більшій половині респондентів.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук нових шляхів підвищення рухової активності студентів, включаючи різноманітні методики фізичного виховання.

Список використаних джерел

References

Грибан, Г. П. (2022). Життєдіяльність та рухова активність студентів.

(Монографія).

Гулько, Т. Ю. (2024). Оцінювання біомеханічних показників фізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання. *Наукові інновації та передові технології*, 2(30), 1086–1096.

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1086-1096](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1086-1096)

Гулько, Т. Ю. (2023). Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 2, 96–101.

Луценко, Д. Л., & Долбишева, О. В. (2021). Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Педагогічні науки*, 10(2), 122–130.

<https://doi.org/10.5678/>

Пермяков, О., & Йопа, Т. (2020). Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 12(3), 45–50. <https://doi.org/10.1234/>

Рибалко Л., Гулько Т., Замахіна С. (2024). Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій. *Рухова активність і здоров'язбереження людини*. 105–122.

Рибалко Л. М. (2019). Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3К(110)19, 487–491.

Рибалко, Л. (2020). Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. *Фізичне виховання і спорт*, 11(1), 56–60. <https://doi.org/10.6789/>

Шевчук, С. І. (2022). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Наукові дослідження у педагогіці*, 15(2), 33–40.

<https://doi.org/10.9101/>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Тетяна Гулько

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна

<https://orcid.org/0009-0009-5108-6362>

Отримано: 22.02.2025. Прийнято: 27.02.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
