

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-24>

УДК 796.011.3

Кожокар М.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Хавруняк І.В.

ВДНЗ «Чернівецький індустріальний коледж»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Однак останнім часом спостерігається зниження рухової активності молоді, що призводить до погіршення здоров'я, фізичного розвитку та функціональних можливостей. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже є вкрай необхідними. Рух стає каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною повноцінного життя.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, студентство, спорт, фізична культура, навчальний процес.

Kozhokar Marina

Yuri Fedkovych Chernivtsi National University

Havrunyak Igor

Chernivtsi Industrial College

MOTOR ACTIVITY AS A GUARANTEE OF STUDENT HEALTH

Summary. Motor activity consists of movements that are one of the necessary conditions for life. It increases efficiency, improves health, ensures diverse harmonious development, the functioning of the cardiovascular, respiratory, hormonal and other systems of the body, activates the neuromuscular system and the mechanisms of transmission of reflexes from muscles to internal organs. Motor activity is not only a means of motor function, but also has a general biological significance. However, there has been a recent decline in physical activity among young people, leading to poor health, physical development and functionality. The modern system of physical education in Ukraine does not meet the natural biological needs of children, pupils and students in physical activity. It is also worth noting that students are always in a state of stress, as mental activity is associated with emotional stress, especially during the session. Therefore, physical education and sports are already essential. Movement becomes a catalyst for vital activity, a condition and an integral part of a full life. Accordingly, the use of various forms of physical education contributes to disease prevention, improving efficiency, prolonging life expectancy; provides active creative longevity, organization of full-fledged leisure, struggle against bad habits, creates conditions of knowledge of own possibilities. And regular exercise puts the body in a state of fitness, which is based on the process of adaptation, ie adaptation of the functions of various organs to the new conditions of their activities. This task is performed by physical culture with its diverse arsenal of tools and methods of physical impact on humans. However, it should be noted that the physical activity of students depends on the effectiveness of the process of physical education, the main task of which is to master the technique of exercise, quality development, compliance with control standards and not health. Which is paid attention to during physical education classes only in cases when students belong to a special medical group.

Keywords: physical activity, health, students, sports, physical culture, educational process.

Постановка проблеми. Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 60% визначається умовами і способом життя, тобто в першу чергу залежить від правильної організації рухової активності. Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини, а підрастаючого покоління й поготів. Адже саме в період навчання у молоді формуються не тільки професійні знання і навички, а й стиль життя, відношення до власного тіла, вміння організувати власний робочий час та відпочинок.

Саме організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій.

Це загальновідомі факти, та, на жаль, в щоденній рутині ми не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність як дітей, так і дорослих, особливо це актуально для молоді. І, як наслідок, підвищився відсоток людей з ослабленим здоров'ям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За результатами тривалих досліджень рівень стану здоров'я студентів є показником досконалості, розвиненості й перспективності. На думку науковців у всебічному розвитку молодшої людини все гармонійне, все взаємопов'язане, проте медичні аспекти формування, зміцнення чи збереження здоров'я до уваги не беруться. Хоча саме вони і є визначальними. Проте зустрічаються фахівці з твердженням, що всю відповідальність за питан-

ня рівня здоров'я мають нести медичні заклади та установи, служби охорони здоров'я, аргументуючи це їхнім напрямком. Вивченню питання проблем збереження здоров'я людини на методологічному, теоретичному й практичному рівнях присвячені праці відомих авторів: В. Казначеева, В. Климової, Т. Круцевич, С. Спіріна, І. Фролова та ін. [2, с. 8].

Одноголосними є відгуки що саме заклади вищої освіти поєднують в собі всю систему цілеспрямованого впливу на студентську молодь і надають допомогу щодо проблеми збереження здоров'я. А отже формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у контексті сучасного європейського навчального закладу.

Хоча слід зауважити, що рухова активність студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання, головним завданням якого є оволодіння технікою вправ, розвитком якостей, виконання контрольних нормативів а не здоров'я. На яке під час занять з фізичної культури звертають увагу тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми: дослідити сучасний стан системи фізичного виховання студентів ВНЗ, вплив фізичної культури на формування всебічно розвиненої особистості.

Мета роботи: висвітлення сучасного стану і проблем фізичного виховання студентів та напрямки вдосконалення розвитку фізичного виховання у навчальному процесі вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних ринкових відносинах всебічний і гармонійно розвинений, а головне здоровий фахівець не тільки користується попитом, але й життєво необхідним каталізатором розвитку сучасної України. Відповідно незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини.

Найчастіше у міжнародному спілкуванні використовується наступне визначення здоров'я, що викладене у Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад». Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя [1, с. 6].

Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я людини є: нервово-психічні перенапруження, психічні перевтоми, недостатня рухова активність, неправильна постава, переохолодження, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інші шкідливі звички. При переважанні розумової праці спостерігається різко виражена дисгармонія між надлишковим психоемоційним навантаженням і руховою пасивністю, що перетворює нервово-м'язовий апарат на баласт. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в змозі, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. Це має особливе значення для людей молодого віку, у яких під час навчання у вищому навчаль-

ному закладі (ВНЗ), внаслідок дидактичного навантаження знижена рухова активність. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже є вкрай необхідними. Це завдання виконує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів фізичного впливу на людину.

Рух стає каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною повноцінного життя [4, с. 28]. Оптиміальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

В ряді досліджень зазначається, що зниження показників здоров'я студентів мають свої «коріння» в стані здоров'я школярів і абітурієнтів вузів. Аналіз стану здоров'я юнаків за 1991–2006 роки показав, що за цей період відбулося збільшення кількості захворювань з 5211 до 8240,3 випадків на 10 тисяч, тобто в 1,6 рази, розповсюдження – з 8235 до 14306,9 на 10 тисяч, тобто в 1,7 рази.

Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних факторів здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкоти протікання розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності.

Відповідно використання різноманітних форм фізичного виховання сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [9, с. 78].

Отже, в сучасній науці всі засоби фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямовані на досягнення і підтримку фізичного благополуччя, прийнято визначати терміном «рухова активність». Її поява і популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування галузі фізичного виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини.

Висновки і пропозиції. Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у руховій активності. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку.

Отже, достатня рухова активність основне правило здорового способу життя та умова росту й розвитку людини. Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей.

Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід дотримуватися принципів рухової активності та вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців.

Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицина валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Карпушкіна Я., Рибалко Л.М. Рухова активність – запорука фізичного стану здоров'я. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України* : зб. наук. пр. XIX Всеукр. студент. наук.-практ. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка, 27-29 трав. 2021 р. Харків : Озеров Г.В., 2021. С. 58–61.
4. Козак Д.В., Коваль В.Б., Шафранський В.В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності "Здоров'я людини". *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. Київ; Тернопіль, 2015. № 2. С. 28–31.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. [Текст] Т. 2. 2012. 13 с.
6. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Текст]. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с.
7. Мунтян В.С. Оптимальний режим рухової активності і відмова від шкідливих звичок – запорука здоров'я студентської молоді. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні* : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. (1-2 жовт. 2014 р.). Харків, 2014. С. 33–35.
8. Пангелова Н., Пангелов Б. Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров'я студентської молоді. URL: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle.pdf> (дата звернення: 16.12.2021).
9. Огніста К., Огністий А., Банаховська Х. Рухова активність запорука здоров'я та успішного навчання студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль, 2019. С. 78–80.
10. Ремсі І.В., Сичов Д.В., Водолазський Д.М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30–31. С. 252–255.

References:

1. Apanasenko G.L., Popova L.A. (1998) Medical valeology. Kyiv: Health, 248 p.
2. Griban GP (2009) Life and physical activity of students. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 593 p.
3. Karpushkina J., Rybalko L.M. (2021) Physical activity is the key to physical health [Actual problems of physical culture, Olympic and professional sports and rehabilitation in educational institutions of Ukraine]. Proceedings of the Science. pr. XIX All-Ukrainian. student. scientific-practical conf. (eds. V. Vinnichenko) (May 27-29, 2021). Kharkiv: Ozerov G.V., pp. 58–61.
4. Kozak D.V., Koval V.B., Shafransky V.V. (2015) Daily physical activity is the key to good health during the study of students majoring in "Human Health". *Bulletin of social hygiene and health care organization of Ukraine*. Kyiv; Ternopil, vol. 2, pp. 28–31.
5. Krutsevich T.Y. (2012) Theory and methods of physical education and sports. [Text], vol. 2, p. 3.
6. Lisyak V.M. (2010) Assessment of the influence of physical culture and sports on the formation of personal qualities of students [Text]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Proceedings of the Scientific journal. Kharkiv: HOVNOKU, KhDADM, vol. 8, 132 p.
7. Muntyan V.S. (2014) Optimal mode of physical activity and abandonment of bad habits – the key to the health of young students. Proceedings of the *Health of the nation and improvement of physical culture and sports education in Ukraine: III All-Ukrainian scientific-practical con.* (Ukraine, Kharkiv, October 1-2, 2014), Kharkiv, pp. 33–35.
8. Pangelova N., Pangelov B. (2021) Motor activity as a system-forming factor in shaping the health of student youth. Available at: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle.pdf> (accessed 16 December 2021).
9. Ognista K., Ognisty A., Banahovska H. (2019) Motor activity is the key to health and successful learning of students in higher education [Current issues of sports development for all: experience, achievements, trends: materials of the VI International Scientific and Practical Conference] (Ukraine, Ternopil, October 24-25, 2019). Ternopil, pp. 78–80.
10. Ramsey I.V., Sychev D.V., Diver D.M. (2011) Motor activity of students of pedagogical specialties in modern learning conditions. *Problems of engineering and pedagogical education*, no. 30–31, pp. 252–255.