DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27
УДК 37.091.212:37

Первухіна С.М., Петричук П.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПРИЧИНИ МАЛОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті аналізується суттєва проблема малої рухової активності серед студентської молоді. Наголошено, що рухова активність студентської молоді розглядається як невід'ємна частина життєдіяльності. Зазначено, що структура рухової активності багатогранна і індивідуалізована для кожної окремої людини. Адже зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві та пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини. Для подолання явища гіпокінезії пропонується більш детальніше розробляти заняття із використанням не лише нових методик, а й не забувати за мотиваційний аспект. Адже будь яке завдання маючи чітку мотивацію вже передбачає позитивний результат.

Ключові слова: рухова активність, спорт, здоров'я, мотивація, гіпокінезія, навчальний процес.

Pervukhina Svetlana, Petrychuk Petro
Yuri Fedkovych National University of Chernivtsi

CAUSES OF LOW MOTOR ACTIVITY AMONG STUDENT YOUTH

Summary. The article analyzes a significant problem of low physical activity among student youth. The problem of research and evaluation of physical activity is still relevant, as physical activity is one of the main factors determining health and physical condition. It is known that excessive motor activity (hyperdynamia) reduces the body's defenses, leads to overexertion of the cardiovascular system and disharmony in psychophysical development and is considered an integral part of life. It is noted that the structure of motor activity is multifaceted and individualized for each individual. After all, strengthening health and increasing the level of physical fitness and physical activity are important conditions for ensuring comprehensive and harmonious personal development, maintaining the ability to work in the educational process of student youth. The importance of these factors is constantly growing in connection with changes in modern society and the associated intensification of labor, computerization of education and production, which place new demands on the physical and mental qualities of man. It is known that excessive motor activity (hyperdynamics) reduces the body's defenses, leads to overstrain of the cardiovascular system and disharmony in psychophysical development. To overcome the phenomenon of hypokinesia, it is proposed to develop more detailed classes using not only new techniques, but also not to forget the motivational aspect. After all, any task with a clear motivation already provides a positive result. Given the crisis in the economy, culture, education, medicine, physical education and sports remain one of the few areas of life of the university, which can actually carry out both educational work and student health management. The interested attitude of society to physical culture and sports in higher education requires knowledge of health aspects of the educational process of physical education, which are based on morphofunctional capabilities, initial level of physical fitness, morbidity of students, specifics of future professional activity, etc.

Keywords: physical activity, sports, health, motivation, hypokinesia, educational process.

Постановка проблеми. Різке погіршення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та якості здоров'я серед студентської молоді в Україні дійшли до критичної точки. Наслідком такої зневаги до рухової активності може стати явища фізичної, духовної та етичної деградації.

В українському суспільстві під дією багатьох чинників недооцінюються реальні можливості рухової активності, її вплив на ведення здорового способу життя та зміцнення здоров'я громадян, профілактику шкідливих звичок та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

Однак саме рухова і фізична активність виступають основною базою для формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

Більшість учнівської і студентської молоді не піклується про своє здоров'я, а на пару із дорослими шукають, в разі необхідності, порятунок у лікувальних установах. На відміну від досвіду європейських країн не йдуть на випередження, не проводять профілактичні заходи, а вже констатують саму критичну проблему.

За даними наукових досліджень саме рухова активність слугує головним показником фізичного розвитку людини, вона формує необхідні умови для прояву фізичних якостей та сприяє більш швидкому оволодінню основними рухами та прикладними навичками. Тому все більшої актуальності набуває проблема недостатньої рухової активності студентів [5, с. 91].

Загальновідомо, що 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 45–55%, а у період канікул – 15–18% від біологічної потреби організму [10, с. 46].

Як показують спостереження, результатом різкого зниження фізичної активності та працездатності студентської молоді є масове невідвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, індивідуального виконання фізичних вправ.

Це і підштовхнуло нас на думку, важливості провести аналіз рухової активності студентів,

© Первухіна С.М., Петричук П.А., 2021

зробити висновки і визначити перспективи подальших досліджень цього питання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми рухової активності студентської молоді розглядаються у роботах Д. Анікеєва, О. Блавт, М. Горобей, С. Ільченко, Т. Круцевич, С. Лазаренко, М. Редькіної, С. Футорного та ін.

Рухова активність – є невід'ємним атрибутом життя й поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму. Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму (Н.І. Фалькова, І.Р. Бондар, В.І. Філінков), є чинником зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб [20, с. 76].

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів протягом навчання у закладах вищої освіти показує, що у старшокурсників, що ігнорують обов'язкові заняття з фізичного виховання, самостійно не займаються фізичними вправами, чітке зниження фізичної працездатності й погіршення самопочуття (І.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідити причини малої рухової активності серед студентів, її причину та наслідки для організму і навчального процесу; пошуку нових методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму.

Мета роботи. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу рухової активності на рівень здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. У всіх наукових джерелах, засобах масової інформації автори доводять що вкрай необхідною біологічною потребою є рух, рухова активність, як запорука здорового способу життя, один із найважливіших соціально-біологічних факторів.

А особливо її нестачу відчувають представники студентської молоді в період навчання у закладах вищої освіти, оскільки в них кардинально міняється не тільки стиль життя, а й темп та пріоритети. Відповідно негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) студентської молоді зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму.

Поняття гіпокінезія (від грецьких слів hypo – «знизу» і kinesis – «рух») означає зниження рухової активності. А «гіподинамія» (від грецьких слів hypo – «знизу», «під» і dynamikos – «сильний») сьогодні відома всім. Вони використовуються як термін, що характеризує загальне зменшення темпу і обсягу рухів. І якщо друге поняття відноситься до загального зниження активності, то гіпокінезії притаманне зменшення амплітуди рухів і сили.

Той факт, що рухова активність є неодмінною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасних студентів. Адже зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості і рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в учбовому процесі студентської молоді [21, с. 202].

Нормою рухової активності студентів закладів вищої освіти можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості та збереженню здоров'я.

Активність – слугує основною складовою структури особистості, де за головного компонента є рухова активність, що виражає собою певні рухи, які здійснюються скелетними м'язами та вимагають відповідних енергетичних затрат [13].

Для початку слід також відзначити, що одним з негативних наслідків гіпокінезії, з медичної точки зору, є зниження функцій залоз внутрішньої секреції організму, в тому числі зменшення викиду в кров антистресових гормонів адреналіну і ендорфіну. Так, адреналін викликає деяке психічне збудження, підсилює основний обмін і підвищує рухову активність, а ендорфіни викликають відчуття ейфорії, попереджують стрес зменшуючи біль, виробляються під час тривалих фізичних навантажень і емоційних дій.

Тому малорухливі люди для попередження депресивного стану шукають заміну стимуляції синтезу адреналіну і ендорфіну штучними способами: за допомогою куріння тютюну, прийому алкоголю і т. ін. Тобто виникає замкнуте коло залежності гіпокінезії і штучної стимуляції антистресових гормонів адреналіну і ендорфіну, що взаємно підсилюючись стає ще однією причиною закріплення малорухливого способу життя студентської молоді і стають зручним засобом досягнення стану «задоволення».

На думку Петрук Л. та Кузнєцової О., сучасний навчальний процес за своєю технологією, обсягом інформації, побудовою, специфікою та умовами проведення занять висуває до молоді вимоги, які не завжди відповідають їхнім індивідуальним, віковим, ментальним та фізичним можливостям. Це пов'язано із кризовим станом системи фізичного виховання населення, яка не враховує сучасні потреби суспільства. А знецінений соціальний престиж фізичної культури, спорту, здорового способу життя, недооцінюється їх соціальна оздоровча та виховна цінність.

Тому головним посилом сучасних програм фізичного виховання має бути зорієнтування на проведення обов'язкових занять щодо профілактики та попередження основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації.

А викладацький склад навчальних закладів шукатиме раціональні шляхи викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді, покращення мотиваційної бази.

Як зауважує Завидівська Н., слід не забувати і за мотивацію щодо рухової активності студентів, на яку впливає також особистий приклад викладачів фізичного виховання. Хоча за тенденцією вони ж самі з віком стають пасивними щодо занять фізичними вправами. А викладачі з низькою власною мотивацією до рухової активності не

є прикладом для наслідування, не навчать молодь здорового способу життя і не впливають на рішення випускників в подальшому займатися чи не займатися фізичним самовдосконаленням [11, с. 43].

Загальновідомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на більшість функцій організму людини [14, с. 45]. Заняття фізичними вправами підвищують функціональні можливості практично всіх систем організму і збільшують його функціональні резерви. Слід зауважити, що постійне заняття спортом та ведення активного способу життя не може повністю усунути гіподинамію, а тільки тимчасово призупиняє її руйнівний вплив на організм, і щойно людина знову повернеться до сидячого способу життя, негативні наслідки знову почнуть проявлятись.

Висновки і пропозиції. Стан фізичного здоров'я студентської молоді в процесі здобуття вищої освіти в Україні не відповідають ринковим вимогам сьогодення. З кожним роком погіршуються їх показники. Потрібні кардинальні зміни у ставленні владних та педагогічних установ щодо формування належного відношення до рухової активності студентської молоді, зменшення її дефіциту, як важливого резерву профілактики шкідливих звичок і покращення стану їхнього здоров'я. Впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, які передбачають стимулюючі фактори щодо мотивації до систематичних занять фізичними вправами, використання інноваційних технологій, врахування побажань студентів стануть тими факторами прямого впливу на залучення студентської молоді до рухової активності.

Ці питання є досить важливими у вихованні й визначають рівень здоров'я суспільства та потребують подальшого поглибленого вивчення.

Список літератури:

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 19 с.
2. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 11. С. 14–18.
3. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 2. С. 57–62.
4. Головійчук І.М. Руховий режим сучасної молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія». Дніпро, 2017. С. 67–73.
5. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 91–93.
6. Грибан В.Г., Кутек Т. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 130–132.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с
8. Дзензелюк Д. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивна наука України*. 2013. № 6(57). С. 50–55.
9. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с
10. Йопа Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6(195). С. 46–49.
11. Завидівська Н. Фізкультурна освіченість студентів як соціально-педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 4. С. 42–47.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. 760 с.
13. Кучерган Є. Рухова активність і її користь. URL: https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-korysty/ (дата звернення: 26.12.2021).
14. Носко М.О., Воєділова О.М., Гаркуша С.В., Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.
15. Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246–253.
16. Пилипей Л.П., Остапенко В.В. Оптимальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю. *Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр.* Харків, 2007. С. 28–31.
17. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат*. 2019. № 21. С. 78–81.
18. Ремзі 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.
19. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальної медичної групи. *Вісн. Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. Пед. науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139. Т. 1. С. 180–182.
20. Фуртовий С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.
21. Ядвіга Ю. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків, 2009. № 12. С. 202–204.

References:

1. Anikeev D.M. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. education and sports. Kyiv, 19 p. (in Ukrainian)

2. Blaut O.Z. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection of sciences*. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), no. 11, pp 14–18. (in Ukrainian)
3. Goloviychuk I. (2012) Analysis of motor activity of students of special medical group. *Young sports science of Ukraine*: coll. Science. etc. in the field of physical. education, sports and human health / for general. ed. Eugene Attacks. Lviv, vol. 16(2), pp. 57–62. (in Ukrainian)
4. Goloviychuk I.M. (2017) Motor mode of modern youth. Actual problems of physical education and sports in modern conditions: [Proceedings of the All-Ukrainian scientific-practical conference]. New Ideology Publishing House. Dnipro, pp. 67–73. (in Ukrainian)
5. Sparrow M.P. (2014) The main reasons for insufficient motor activity of students. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, vol. 118(3), pp. 91–93. (in Ukrainian)
6. Griban V.G., Kutek T. (2010) Analysis of the state of health of students of higher educational institutions. *Sports Bulletin of the Dnieper*, vol. 2, pp. 130–132. (in Ukrainian)
7. Griban G.P. (2009) Life and physical activity of students. Zhytomyr: Ruta, 593 p. (in Ukrainian)
8. Dzenzelyuk D. (2013) The role of motivating students to exercise in physical education classes in higher education. *Sports Science of Ukraine*, vol. 6(57), pp. 50–55. (in Ukrainian)
9. Efremova A.Y., Chernina S.M., Dorosh M.I. (2019) Optimal motor mode as a factor in strengthening the health of student youth: [Lecture notes]. Kharkiv: UkrDUZT, 64 p. (in Ukrainian)
10. Yopa T.V., Permyakov O.A. (2020) Activation of motor activity of student youth in the conditions of a pandemic. *Image of a modern teacher*, vol. 6(195), pp. 46–49. (in Ukrainian)
11. Zavidivska N. (2012) Physical education of students as a socio-pedagogical problem. *Young sports science of Ukraine*, vol. 4, pp. 42–47. (in Ukrainian)
12. Krutsevich T.Y. (2008) Theory and methods of physical education. Kyiv: Olympic literature, 760 p. (in Ukrainian)
13. Kuchergan E. (2018) Motor activity and its benefits. Available at: https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-koryst/ (accessed 26 December 2021).
14. Nosko M.O., Voedilova O.M., Garkusha S.V., Nosko Y.M. (2018) Physical activity and exercise as a prerequisite for good health. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, vol. 151(2), pp. 44–51. (in Ukrainian)
15. Perekopsky S., Porokhnenko O. (2016) The influence of motor activity on the emotional state of students. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies,* vol. 3, pp. 246–253. (in Ukrainian)
16. Pilipei L.P., Ostapenko V.V. (2007) Optimal motor mode in the design of PPFP students of economic universities. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*: coll. Science. pr. Kharkiv, pp. 28–31. (in Ukrainian)
17. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Ukrainian Carpathians*, vol. 21, pp. 78–81.
18. Ramsey I.V., Sychev D.V., Vodolazsky D.M. (2011) Motor activity of students of pedagogical specialties in modern learning conditions. *Problems of engineering and pedagogical education,* vol. 30–31, pp. 252–255. (in Ukrainian)
19. Tymoshenko O.V., Griban G.P., Krasnov V.P. (2016) Analysis of the reasons for the low level of physical condition of students of the special medical group. *Visn. Chernihiv National University ped. un-tu. Ser. Ped. science. Physical education and sports*, vol. 139(1), pp. 180–182. (in Ukrainian)
20. Furtov S.M. (2013) The problem of lack of physical activity of student youth. *Physical education of students*, vol. 3, pp. 75–79. (in Ukrainian)
21. Jadwiga J. (2009) The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of economic specialties in modern learning conditions. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*: Coll. Science. Works. Kharkiv, vol. 12, pp. 202–204. (in Ukrainian)