

## АНАЛІЗ СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НЕСПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

**Квасниця І. М.**

*доктор філософії,*

*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*

*Хмельницький національний університет*

*вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна*

*orcid.org/0000-0003-1718-3301*

*irishakvas@gmail.com*

**Гнатчук Я. І.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,*

*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*

*Хмельницький національний університет*

*вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна*

*orcid.org/0000-0001-9819-5069*

*hnatchuk\_ya@ukr.net*

**Бугайов М. Л.**

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*

*Хмельницький національний університет*

*вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна*

*orcid.org/0000-0004-6202-2635*

*bugajovmaksim@gmail.com*

**Волков В. В.**

*магістр факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму*

*Запорізький національний університет*

*вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0003-4219-5267*

*fortunateig@gmail.com*

**Ключові слова:** рухова активність, здобувачі вищої освіти неспортивних спеціальностей, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Мета статті полягала у з'ясуванні стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей Хмельницького національного університету. З'ясовано, що проблема дослідження стану здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки і надалі набуває актуальності. Авторами встановлено, що наразі формування сучасного молодого фахівця відбувається в умовах протиріччя: сучасні умови навчання призводять до різкого зростання інтенсифікації розумової праці на фоні помітного зниження рухової активності студентської молоді, як результат – зниження показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Завдання дослідження: проаналізувати стан проблеми низької рухової активності здобувачів вищої освіти як важливого компонента здорового способу життя; обґрунтувати чинники, що впливають на стан здоров'я студентської молоді; визначити

обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей ХНУ за допомогою анкетування. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури; соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я. Встановлено, що важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. А пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності, є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти.

## ANALYSIS OF STUDENTS' STATE OF MOTOR ACTIVITY AT NON-SPORT SPECIALTIES

**Kvasnytsya I. M.**

*Ph.D. (Pedagogy),*

*Assistant Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education*

*and Sport Khmelnytsky National University*

*Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine*

*orcid.org/0000-0003-1718-3301*

*irishakvas@gmail.com*

**Hnatchuk Ya. I.**

*Ph.D. (Physical Education and Sport),*

*Assistant Professor at the Department of Theory and Methods*

*of Physical Education and Sport*

*Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine*

*orcid.org/0000-0001-9819-5069*

*hnatchuk\_ya@ukr.net*

**Buhaiov M. L.**

*Lecturer at the Department of Theory and Methods*

*of Physical Education and Sport*

*Khmelnytsky National University*

*Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine*

*orcid.org/0000-0004-6202-2635*

*bugajovmaksim@gmail.com*

**Volkov V. V.**

*Master Student at the Faculty of Physical Education, Health*

*and Tourism Zaporizhzhia National University*

*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine*

*orcid.org/0000-0003-4219-5267*

*fortunateig@gmail.com*

**Key words:** *motor activity, students at non-sport specialties, physical education, healthy lifestyle.*

The aim of the article is to determine the state of motor activity of students at non-sport specialties in Khmelnytskyi National University. It has been revealed that the issue of the research of students' motor activity and formation of health-protection competence within the process of physical education at current stage of development of sports pedagogic science and further gains topicality. The authors have revealed that currently formation of a modern specialist is carried out under conditions of contradiction – modern conditions of education lead to drastic intensification of mental activity on the back ground of a significant decrease of indices of physical activity, physical capacity, and general health of students. Research objectives are as follows: to analyze the state of the issue of students' low motor activity as an important component of healthy lifestyle; to substantiate factors that influence on students' health; to determine the volume of motor activity of students from non-sport specialties in Khmelnytskyi National University via polling. Methods of research are as follows: analysis and generalization of scientific, methodological and special references; sociological (polling); methods of mathematical statistics.

The research enables to reveal motor deficit of students at non-sport specialties. It has been determined that 20 to 31% of students do not have any motor activity regularly. Limited specially organized motor activity is one of the leading factors of decrease of students' physical preparedness and their health reserves. It has been revealed that an important factor of counteraction for negative results of students' low motor activity is rational organization of motor activity while search of effective means of the increase of students' motor activity that would promote development of positive motivation to physical exercises, form knowledge of independent health-improvement activity is a primary objective of physical education of students in higher educational establishments.

**Постановка проблеми.** Стрімкі перетворення в українській державі та кризи сьогодення неминуче призвели до зміни способу життя значної частини суспільства, що без сумніву відобразилось на духовному й фізичному розвитку молодого покоління.

Наразі одним з пріоритетів та першочерговим завданням держави є збереження та зміцнення здоров'я української нації, зокрема молодого покоління, яке є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни (Г.П. Грибан, І.М. Ляхова, І.І. Самокиш, О.В. Тимошенко та ін.). Саме тому основним напрямом підвищення якості вищої освіти України на шляху до відбудови країни є зміцнення здоров'я молоді, а проблема дослідження стану здоров'я здобувачів освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки набуває важливого наукового, освітнього та суспільного значення.

Аналіз існуючих досліджень і публікацій дає підстави стверджувати, що у науковій літературі накопичений значний комплекс теоретичних розробок, присвячених вивченню стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Питання формування здорового способу життя студентської молоді розглядали науковці В. Грибан, Н. Довгань,

О. Єжова, Д. Оленів, В. Краснов, І. Кенсицька та інші. Водночас означені питання продовжують залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні.

**Метою дослідження** було встановити та порівняти обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету, що навчаються на різних спеціальностях не спортивного профілю.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується динамічними й інтенсивними змінами, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей. Відповідно, особистість має бути підготовленою до життєдіяльності в умовах, що постійно й інтенсивно змінюються, в середовищі з високим рівнем непередбачуваності. Іншими словами, молодій людині в сучасному світі, щоб бути успішною, крім значних професійних знань із обраної спеціальності, необхідно володіти певними високими фізичними кондиціями й працездатністю, особистою фізичною культурою та сформованими неформальними особистими якостями – бути рухливою, готовою до будь-яких професійних та соціальних змін.

Безумовно, найбільш успішно такі передумови створюються в процесі фізичного виховання та занять спортом. Найважливішим заходом збереження здоров'я здобувачів вищої освіти повинна бути організація обов'язкових, вибіркових та факультативних занять фізичним вихованням,

що мають спрямованість на залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, оздоровчих тренувань з урахуванням особистих інтересів студентів.

Слід зауважити, що упродовж останніх років формування сучасної молоді особистості відбувається в умовах протиріччя: з одного боку, науково-технічний прогрес сприяє значному росту інтелектуальних можливостей, з іншого – різко підсилюється дія ряду чинників, які протидіють повноцінній психофізіологічній адаптації організму. І як результат, знижуються показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я студентської молоді.

Аналіз досліджень низки авторів [2; 5; 8] та статистичних даних [9] дає можливість стверджувати, що на теперішній час все ще зберігається тенденція збільшення кількості здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Як свідчать результати, серед захворювань стабільно перше місце займають хвороби органів дихання; друге місце належить хворобам серцево-судинної системи, третє – травмам та захворюванням опорно-рухового апарату.

Безумовно, важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. Наразі фізична культура у ЗВО, як нерозривна складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [8; 10]. Практичним результатом цього процесу є рівень розвитку професійно значущих здібностей та індивідуальної фізичної культури кожного здобувача вищої освіти.

Відповідно, одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання, зокрема серед

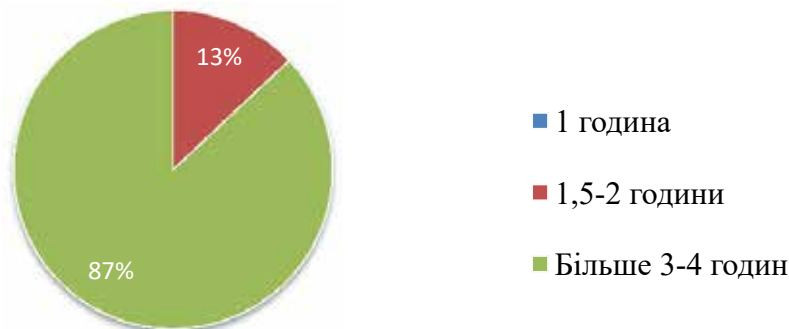
спеціальностей неспортивного профілю, є формування у здобувачів вищої освіти фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців, осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я [1; 2; 5].

Наразі дослідники наголошують [6; 7; 10], що сучасні умови навчання призводять до різкого зростання інтенсифікації розумової праці на фоні помітного зниження рухової активності.

Так, за умови дистанційного та змішаного навчання інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти спрямована передусім на збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи здобувачів освіти, що призвело до різкого зменшення рухової активності та збільшення часу проведеного у положенні сидячи (рис. 1).

Відповідно, тривале одноманітне положення тіла, обмеження м'язових зусиль, часта відсутність правильно організованого робочого місця, нехтування гігієнічними вимогами до умов навчання та відпочинку, звичка до пасивних видів відпочинку – усе це негативні чинники, що супроводжують студентське життя. Перераховані чинники діяльності сучасного здобувача освіти характеризують типові особливості гіпокінезії, і, як наслідок, гіподинамії, що призводить до деструктивних змін у клітинах організму, зниження активності ферментів, патологічних порушень обміну речовин та загалом негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму. Без сумніву, зниження рухової активності на усіх етапах онтогенезу викликає негативний вплив на стан здоров'я та фізичний розвиток індивідууму.

Додатковий негативний ефект створюють шкідливі звички та порушення здорового способу життя (неправильне харчування, недотримання режиму дня та тривалості сну).



**Рис. 1. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Скільки годин упродовж дня Ви проводите сидячи?»**

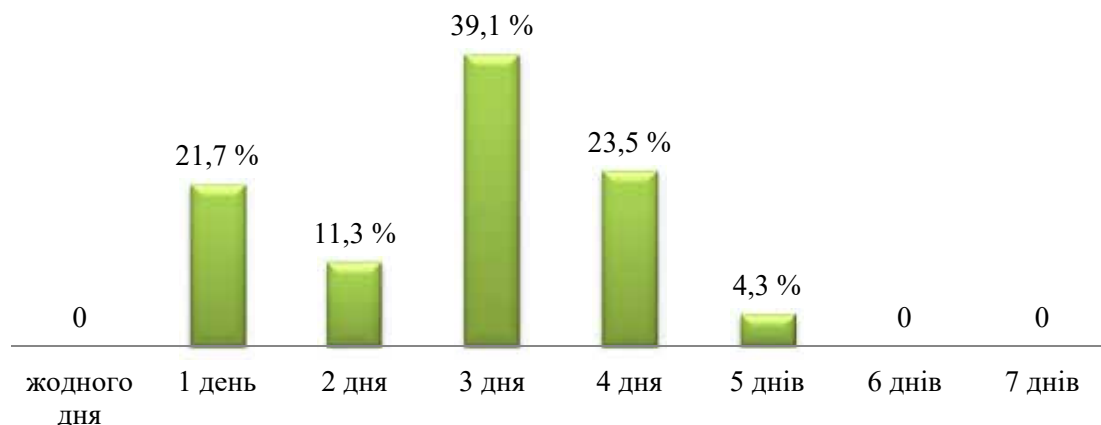
До негативних чинників, що виникають під час навчання, можна віднести й численні емоційні реакції, які зазвичай викликані необхідністю засвоєння значного обсягу навчального матеріалу та дефіцитом часу. Наразі наявність емоційного напруження та тривожності можуть бути спровоковані стресовими обставинами воєнних реалій, відповідно недостатньою сконцентрованою та мотивацією до навчання, особливо в екзаменаційний період, станом хвилювання перед можливістю невиконання індивідуального плану. Таким чином, зниження рівня фізичної активності молоді при одночасному підвищенні нервово-емоційної напруги призводить до погіршення стану здоров'я.

Водночас слід зазначити, що на теперішній час програма ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» («Фізичне виховання та основи здоров'я») не передбачає чітко визначених годин планових занять з фізичної культури. Робочі програми з фізичного виховання на різних спеціальностях у варіюються в обсязі від одного заняття на тиждень по одній академічній годині на 1 курсі навчання до двох годин на тиждень по дві академічні години на 1–2 курсах.

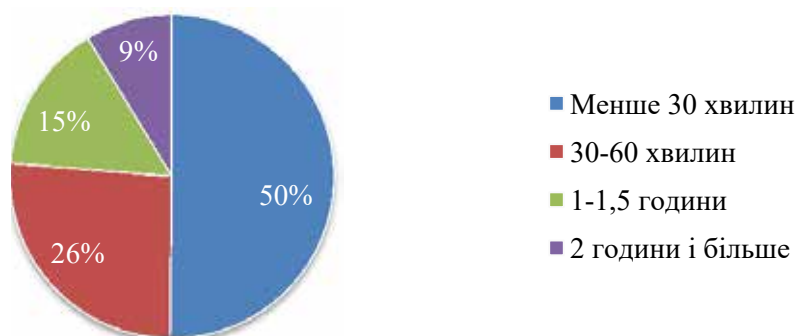
Це, без сумніву, не в змозі забезпечити необхідного оздоровчого ефекту та вирішити проблему дефіциту рухової активності здобувачів освіти.

Проте слід зазначити, що молодь загалом розуміє важливість власної відповідальності за здоров'я та усвідомленого ставлення щодо його збереження та зміцнення. Як свідчать результати проведеного нами анкетування, біля 39% студентів не спортивних спеціальностей тричі на тиждень приділяють увагу фізичним вправам (у т.ч. заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами, тренувальні заняття у фітнес-клубах та спортивних секціях), відсоток тих, хто приділяє увагу руховій активності чотири рази на тиждень становить 23,5%, двічі на тиждень займаються 11,3% здобувачів вищої освіти (рис. 2).

Слід зазначити, що частка здобувачів вищої освіти, яка повідомила про регулярні заняття фізичною культурою упродовж 30–60 хвилин на день, становила 26,1%. Приблизно від 1 до 1,5 годин займалися спортом біля 15% здобувачів вищої освіти, а більше 2 годин на спортивні тренувальні заняття приділяли 8,7% студентів (рис. 3).



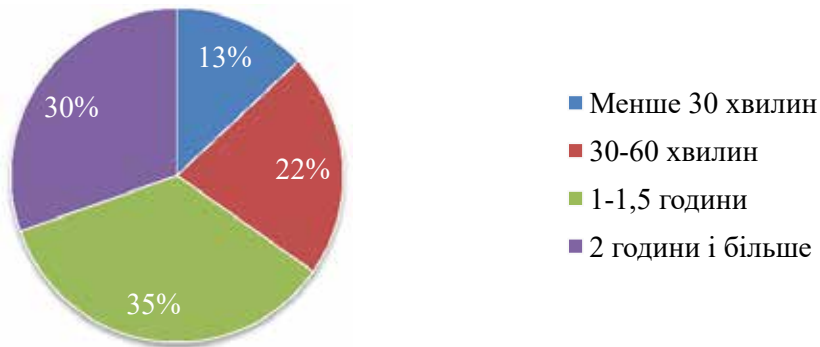
**Рис. 2. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки разів (кількість днів) Ви приділяли руховій активності?»**



**Рис. 3. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Скільки часу (кількість годин та хвилин) Ви зазвичай витрачаєте на фізичні навантаження?»**



**Рис. 4. Результати відповідей студентів (неспортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки днів Ви приділяли пішим прогулянкам?»**



**Рис. 5. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки часу (кількість годин та хвилин) Ви приділяли активній ходьбі та пішим прогулянкам?»**

Супутньою руховою активністю для значної частини студентів є ходьба та регулярні піші прогулянки (рис. 4).

За результатами анкетування, 30,4% здобувачів освіти витрачають більше 2 годин на заняття пішими прогулянками помірної інтенсивності у кожний з цих днів, 34,8% студентів приділяли активній ходьбі біля 1,5 години вільного часу, менше 30 хвилин – 13% студентської молоді (рис. 5).

Отже, незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше наголошується на важливості формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я, значущості рухової активності як чинника, що позитивно впливає на розвиток молодого організму та працездатності майбутнього фахівця, проблема фізичної підготовленості студентської молоді знаходиться і надалі на низькому рівні. Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано

та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я

Безумовно, упровадження в режим навчання студентів обов'язкових занять із фізичного виховання є одним із важливих моментів організації навчального процесу у закладах вищої освіти, а пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності, є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей ЗВО з метою внесення пропозицій щодо корекцій навчальних програми з фізичного виховання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
2. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв, 2017. 526 с.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.
4. Кенсіцька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2017.
5. Оленев Д. Г. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020.
6. Петренко Ю. І., Махонін І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 60–63.
7. Семенова Н., Проць Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. № 2(34). 2019. С. 18–23. URL: <file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3/Downloads/1026-2064-1-SM.pdf>
8. Сіренко Р. Р. Уніфікація механізмів державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України : дис. ... д-ра наук з держ. управління : 25.00.02 ; Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019.
9. Державна служба статистики України (2019). URL: [http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2020/zb/11/zb\\_yearbook\\_2019.pdf](http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf) (дата звернення: 03.05.2022).
10. Grygoriy P. Grihan et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII, ISSUE 6. 2020. 1199–1206 URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202006123.pdf>

## REFERENCES

1. Hryban H. P. (2009) Vital activity and motor activity of students : monograph. Zhytomyr : “Ruta” publishers. 594 p.
2. Dovgan N. Yu. (2017) Studetns’ physical culture education (theoretical and methodological aspect) : monograph. Mykolayiv. 526 p.
3. Iezhova O. O. (2011) Formation of value attitude to health of students in vocational colleges : monograph. Sumy, “MakDen” publishers. 412 p.
4. Kensytska I. (2017) Formation of values of students’ healthy lifestyle within the process of physical education : Candidate’s thesis. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv.
5. Oleniev D. H. (2020) Methodological bases of formation of health-protection competence of students in technical higher educational establishments. Drahomanov National Pedagogical University. Kyiv.
6. Petrenko Yu. I., Makhonin I. M. (2020) Physical activity of students under conditions of forced distance learning with application of information technologies. *Scientific and methodological bases of application of information technologies in the sphere of physical culture and sport*. № 4. 60–63.
7. Semenova N., Prots T. (2019) Motor activity of students at medical specialties. *Physical activity, health and sports*. № 2(34). 18–23. Retrieved from: <file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3/Downloads/1026-2064-1-SM.pdf>
8. Sirenko R. R. (2019) Unification of mechanisms of physical education activity state regulation in higher educational establishments of Ukraine. Candidate’s thesis. National University of Social Protection of Ukraine. Kharkiv.
9. State Statistics Service of Ukraine (2019). Retrieved from: [http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2020/zb/11/zb\\_yearbook\\_2019.pdf](http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf) (accessed on 03.05.2022).
10. Grygoriy P. Grihan et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII. ISSUE 6. 2020. 1199–1206 URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202006123.pdf>