

5. Мисула І. Р., Бакалюк Т.Г. Ефективність застосування сучасних методів фізичної реабілітації у хворих похилого віку на остеоартроз колінних суглобів у санаторних умовах . Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2015. Т. 20. №. 1.
6. Павлова Ю. Виноградський Б., Шеремета С. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини . Л., 2014. Вип. 18, Т. 4. С. 103 - 109.
7. Павлова Ю. Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. Л., 2010. №. 1. С. 62-75.

In this paper the problem of diseases of the locomotor system of the people which occur as a result of aging is disclosed. The goal of this research was to search and analyze scientific data on the effectiveness of using force training in diseases of the locomotor system. The main factors influencing the abnormalities of the locomotor system of the older persons are determined.

A series of scientific papers on the importance of using force training in the process of locomotor system diseases is analyzed.

The importance of performing isometric and isotonic strength exercises in diseases of osteoporosis, which help to reduce the pain syndrome and strengthen the bone tissue, make it more dense, while the importance is not the amount of load, but the load to increase gradually. Generally, strength exercises for the older persons should be performed on different muscle groups at least once a week, which will strengthen their framework and help to prevent the occurrence of various premature pathologies.

**Key words:** Old age, disease, health, osteoporosis, muscle development.

**Отримано 17.04.2018**

УДК 796.012:378-057.87

**О.Г. Коваль**

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Суттєвим компонентом здорового способу життя студентів є організація їх рухової активності. Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою становлення й удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Методика організації та проведення занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості

цього процесу. Практичні заняття з фізичного виховання повинні сприяти збільшенню рухової активності студентів, збереженню їх здоров'я, розвивати здібності, необхідні для успішної професійної діяльності. В даній статті розглядаються питання оптимізації формування рухової активності студентів з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Обґрунтовується значення рухової активності для нормальної життєдіяльності організму людини.

Ключові слова: студенти, здоров'я, рухова активність, фізичне виховання, фізична працездатність, фізичні якості, норма рухової активності.

**Постановка проблеми.** Рухова активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я людини. Руховий режим студентства характеризується відносною гіподинамією, яка призводить до зниження рівня здоров'я, фізичної підготовки, фізичної працездатності, послаблення захисних сил організму. Тому зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму є важливим завданням фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Одним із основних засобів підвищення рухової активності є заняття фізичною культурою. Фізична культура – це складова частина загальної культури і багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, побуті, спілкуванні, на виробництві. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. [2, с. 9-10]. Подальше вдосконалення навчальної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів повинно сприяти оптимізації рухового режиму, збереженню здоров'я і підвищенню навчально-виробничої активності студентів.

**Аналіз актуальних досліджень.** 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 [2, с. 11].

Оздоровче значення рухової активності для людини полягає в нейтралізації самих передумов захворювань у вигляді спричинених гіпокінезією порушень функцій організму. У випадку, коли захворювання спричинене недостатністю руху (наприклад, при атеросклерозі і гіпертонічній хворобі), фізичні вправи можуть бути використані як специфічний засіб лікування, якщо ж захворювання не

пов'язано з гіподинамією, а має інфекційну природу, то фізичні вправи виявляють неспецифічну лікувальну дію [6, с. 58-63].

До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його орієнтація, заснована на перевазі статичних навантажень. Це сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів, коли студенти страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму й ріст захворюваності [1, с.147-148]. Дбайливе і відповідальне ставлення до власного здоров'я повинно виступати основною мотивацією до занять фізичними вправами і спортом. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції зростання та розвитку в період найбільшої пластичності та схильності до впливу зовнішнього середовища, викликає обмеження й неповноцінне використання генофонду. Як результат – низькі рівні фізичного розвитку функціональних можливостей людини, які важко відновити в зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування. Недостатність рухової активності порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність. Гіподинамія є більш небезпечною, ніж деякі захворювання. Внаслідок перебудови вегетативних функцій на більш низький рівень гомеостазу в умовах гіподинамії знижується витривалість та економічність діяльності рухового апарату і вегетативних систем енергозабезпечення, знижується обсяг функціональних резервів. За таких умов людина швидко втомлюється при виконанні будь-якої роботи.

Важливою умовою ефективного рухового режиму студентів є дотримання раціональних норм рухової активності. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та його підвищення протягом навчального року [4, с. 17–19]. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Реальний об'єм рухової активності студентів не відповідає біологічним нормам, необхідним для повноцінного розвитку молодого організму, що пояснюється збільшенням витрат часу на навчальну діяльність та скороченням годин на заняття з фізичного виховання.

**Метою статті** є аналіз та систематизація матеріалу щодо удосконалення фізичної підготовки студентів та розвитку їх рухових здібностей під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження.** При написанні статті використано публікації наукових та методичних видань, а також практичний матеріал кафедри фізичного виховання факультету фізичного культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Зокрема, вивчався рівень рухової активності студентів першого та другого курсів факультету української філології та журналістики, які відвідували заняття з фізичної культури. В опитуванні взяли

участь шістдесят осіб. Студентам пропонувалось визначити свою активність у годинах за добу. Дослідження рухової активності студентів першого та другого курсів виявило, що більше половини з них мають рухову активність протягом доби менше однієї години або годину. Дослідження проводилось за суб'єктивними показниками, тому отримані результати не є достовірними, а лише характеризують загальну тенденцію рівня рухової активності студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична робота, в якій приймають участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Нормальна життєдіяльність м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можлива лише при певній дозі рухової активності – сумі рухів, які виконуються в процесі життєдіяльності. Систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення.

Рухова активність студентів – це сума рухів, що виконуються в процесі повсякденного життя і визначаються характером навчальної і трудової діяльності, умовами побуту, заняттями, фізичними вправами і активним відпочинком. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Ця навчальна дисципліна вчить студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Фізичне виховання здійснюється у вищих навчальних закладах шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Основні завдання формування рухової активності студентської молоді в полягають у тому, щоб надати студентам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя; сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми; проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту; здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій студентів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти [5, с. 84-87]. Ефективне вирішення цих завдань можливе в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу, який зумовлений різним складом студентів за інтересами та мотивами.

На початковому етапі необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів, їхнє ставлення до фізичного виховання, фізкультурно-спортивні інтереси, соціально-психологічні якості особистості.

Формувати рухову активність студентів можна при раціональному педагогічному впливі, а правильний педагогічний вплив здійснюється шляхом навчання руховим діям і вмінню точно оцінювати рухи в просторі і в часі за ступенем м'язових зусиль, а також розвиваючи рухові якості. Чим вище рівень розвитку рухових якостей, точність і координація рухів – тим успішніше формуються нові рухові дії. В процесі навчання рухам всі умови педагогічного впливу взаємодіють, оскільки інтегральним показником рухової функції є формування рухових навиків.

Треба враховувати, що, навчаючи, ми розвиваємо рухові якості, а при розвитку рухових якостей проходить навчання, засвоєння, закріплення рухових навиків. Ступінь їх розвитку, освоєння техніки залежить від правильності постановки задач і реалізації їх вирішення. Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Зниження рухової активності нижче мінімуму має негативний вплив на здоров'я, обмежуючи професійну працездатність організму, стійкість до інфекцій та різних стресів. При цьому організм реагує на коливання кліматичних умов, на різноманітні соціально-побутові ситуації, тобто змінюються його можливості адаптації до змінних умов середовища.

Л.П. Сергієнко (2004), опираючись на багаточисельні наукові факти, зробив висновок, що рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі [7, с. 132-139]. Величина оптимуму рухової активності в значній мірі залежить від індивідуальних вроджених особливостей і може змінюватися залежно від пори року, кліматичних умов. Нормою рухової активності визнано таку величину, яка цілком задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку і зміцненню здоров'я. У науковій літературі та програмах із фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [3, с. 57-62].

Основною умовою збільшення обсягу фізіологічних резервів організму людини є фізичні тренування. Викликані ними функціональні зміни в організмі, формуючи якісно новий структурний слід в системі, посилюють компенсаторні механізми адаптації. При цьому збільшується синтез нуклеїнових кислот і білків, які відповідають за специфічну адаптацію до дії даного подразника (тренувального навантаження). Мобілізуються структури, що раніше лімітували функцію даної клітини (тканини, органу), збільшуються резерви тих функціональних систем, які обумовлюють розвиток специфічної працездатності [6, с. 56-58]. Фізичні навантаження, з фізіологічного погляду, - процес розвитку фізичних якостей

шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку.

В аспекті здоров'я з гігієнічної точки зору найважливішими параметрами рухової активності для студентів є ті навантаження, які розвивають загальну витривалість, силову витривалість і гнучкість. Параметри рухової активності повинні диференціюватись відповідно до кожної із рухових якостей, особливо загальної та силової витривалості. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ у залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

На початкових етапах становлення і розвитку однієї рухової якості, наприклад, витривалості, можна чинити позитивний вплив і на інші. Із збільшенням віку і стажу занять фізичною культурою специфічність впливу вправ зростає, все більшого вибіркового впливу набувають окремі вправи при однотипному режимі їх виконання. Так, при виконанні силових вправ повторним методом із значними періодами відпочинку між ними переважно розвиваються сила, швидкісно-силові якості і швидкість. Це негативно впливає на стан витривалості. При використанні силових вправ помірної сили круговим методом розвиваються силова витривалість і швидкісна витривалість, удосконалюється швидкість.

На перших заняттях при використанні будь-яких доступних вправ рівномірно розвиваються всі рухові якості, і тільки при адаптації до даної вправи вона сприяє розвитку переважно однієї рухової якості.

Для збереження потенційних можливостей студентів на початку їх підготовки необхідно використовувати вправи для загального розвитку, і тільки по мірі адаптації переводити засоби і режим підготовки на спеціальні. Чим довше можна забезпечити раціональну підготовку без використання спеціальних вправ, чим менший їх об'єм необхідний для досягнення спортивного результату, тим більших успіхів може досягнути студент і тим якісніша ця підготовка. Повинен плануватися певний зміст занять та методи використання фізичних вправ.

Треба мати на увазі, що позитивна сумація впливу вправ, спрямованих на удосконалення однієї рухової якості, може призвести до кумуляції втоми. Тому між такими вправами треба використовувати вправи (або заняття), які б могли позитивно впливати на розвиток тієї чи іншої якості або бути нейтральними до деяких з них і одночасно служити ефективним засобом відновлення. Це може бути плавання після вправ на розвиток витривалості тощо.

Для формування рухових функцій доцільно використовувати комплекс вправ, які направлені на набуття і вдосконалення загальної фізичної підготовки: для гармонійного розвитку маси і сили м'язів – гімнастичні вправи без снарядів, із снарядами, біг, стрибки, метання, вправи з набивними м'ячами, рухливі і спортивні ігри; для розвитку загальної витривалості – ходьбу на лижах, легкоатлетичні кроси, трекло, їзду на велосипеді, футбол, плавання; для підвищення швидкості в

різноманітних рухах – багаторазове виконання комплексів вправ, які складаються з миттєвого виконання вправ за сигналом, повторне виконання вправ з максимальною швидкістю, виконання швидких рухів в полегшених умовах тощо; для покращення рухливості в суглобах і гнучкості хребта – повторне виконання вправ з більшою амплітудою рухів тощо; для покращення спритності і координації рухів – баскетбол, футбол, хокей, гандбол, вправи з опором, гімнастичні вправи, акробатику, виконання стрибкових вправ в незвичних умовах тощо; для покращення виконання рухів без надмірних напружень (оволодіння розслабленням) – біг з прискоренням, виконання напруження з послідуочим розслабленням.

Самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо, повинні знайти достатнє практичне впровадження в побут студентства. Щоденні самостійні заняття фізичними вправами в загальному режимі дня сприяють підтримці достатньо високої і стійкої навчально-трудової активності та працездатності студентів. Самостійні заняття необхідно проводити з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, витривалості й спритності. Такі заняття мають велике виховне значення, вони викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, самовладання, критичне відношення до своїх успіхів і недоліків. В процесі цих занять підвищується активність і дисциплінованість студентів.

Конкретні напрямки та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості тих, хто займається, а також від наявної спортивної бази, традицій ВНЗ та інших умов. Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Відносна гіподинамія рухового режиму студентів доводить необхідність фізичного навантаження під час навчання. Це завдання виконує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів фізичного впливу на людину. Формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у сучасному навчальному закладі. Форми рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів шляхом підвищення рівня рухової активності.

**Список використаних джерел:**

1. Гончарук С. В. Актуальність проблем здорового образу життя студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Видавництво Рута, 2009. 593 с.
3. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. №4 (62).
4. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2007. 305 с.
5. Петренко Ю.І., Ашанін В.С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м. Харків, 7-8 грудня 2017 р.). Харків, 2017.
6. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 312 с.
7. Сергиєнко Л.П. Основи спортивної генетики: учебное пособие. Київ: Вища школа, 2004.

An essential component of a healthy lifestyle of students is the organization of their motor activity. Motor activity acts as a kind of regulator of the growth and development of a young organism, is a prerequisite for the formation and perfection of man as a biological being and a social subject. Optimization of the process of physical education, as a specialized, purposeful, managerial pedagogical activity, requires the search for new approaches to the physical activity of students of higher educational institutions. The methodology of organizing and conducting physical education classes at a higher educational institution requires further improvement, development and scientific substantiation of new ways to improve the quality of this process. Practical classes in physical education should help to increase the motor activity of students, preserve their health, develop the abilities necessary for successful professional activities. In this article the questions of optimization of formation of motor activity of students with the use of various forms and methods of organization of educational process of physical education are considered. The value of motor activity for the normal life of the human body is substantiated.

**Key words:** students, health, physical activity, physical education, physical performance, physical properties, rate of physical activity.

**Отримано: 23.04.2018**