

DOI 10.18372/2786-5495.1.17352

УДК 378

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
alesikk1974@gmail.com

Момот Юлія,

студентка 3 курсу
спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
м. Харків, Україна,
ylichkamomot17@gmail.com

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура і спорт є найважливішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Одним із показників здоров'я студентів є організація їхньої рухової активності, зокрема під час дистанційного навчання. Рухова активність слугує тим елементом, що тісно пов'язує між собою в процесі розвитку і становлення всі сторони особистості. Головним завданням практичних занять в освітньому процесі є збереження здоров'я студентів, розвиток здібностей необхідних для

формування конкурентноспроможного фахівця. У статті акцентується увага на значенні рухової активності в освітньому процесі та обґрунтовується значення рухової активності для життєдіяльності людини, також й при дистанційному навчанні.

Ключові слова: рухова активність, здобувачі вищої освіти, фізична культура, спорт, дистанційне навчання

Annotation. At the current stage of the development of society, physical culture and sports are the most important factor in the formation, strengthening and preservation of human health. One of the indicators of students' health is the organization of their motor activity, in particular during distance learning. Motor activity serves as the element that closely connects all aspects of the personality in the process of development and formation. The main task of practical classes in the educational process is to preserve the health of students, to develop the abilities necessary for the formation of a competitive specialist. The article emphasizes the importance of motor activity in the educational process and substantiates the importance of motor activity for human life, including distance learning.

Key words: motor activity, higher education students, physical culture, sport, distance learning

Проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я студентської молоді та шляхи їх вирішення, досліджували українські та зарубіжні науковці, які довели, що саме фізична рухомість надає можливості для його покращення та збереження. Рухова активність оцінена не лише як інструмент фізичного й духовного збагачення молоді, але й стала своєрідним модним атрибутом людини, яка на певному етапі досягла успіху у житті. Необхідно погодитися, що серед найчастіше використовуваних способів організації фізичного виховання виступають не тільки потреби студентської молоді, а також й інші різноманітні

чинники (вплив моди та реклами за допомогою засобів масової інформації та телебачення, публікації у соціальних мережах та на інтернет-ресурсах, дистанційне навчання).

Мета статті – проаналізувати значення рухової активності для формування здорового способу життя студентської молоді під час дистанційного навчання.

Завдання статті – обґрунтувати перспективи вирішення актуальних проблем рухової діяльності студентської молоді в Україні під час дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим та ввімкненим у віртуальний світ інтернету», який стає таким необхідним, щоденно необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже учнівська та студентська молодь в середньому 10,5 год/добу проводять сидячи (у закладах освіти, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії [2; 4]. Сьогодні ця проблема край важлива – дистанційне навчання.

Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити, а їм так хочеться комфорту.

Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що рухова активність є невід'ємною частиною поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я [1; 3; 4; 6]. А її недостача призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції.

Інтенсифікація освітнього процесу в закладах вищої освіти (ЗВО), збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи, збільшення

психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту, особливо під час дистанційного навчання. Більшість учнівської і студентської молоді не піклується в повній мірі про своє здоров'я, а як і доросле населення бачить його крізь призму діяльності лікувальних установ та не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому саме рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками.

Результати дослідження. Як свідчать результати досліджень М.М. Булатової, В.М. Платонова, О.М. Школи, О.В. Фоменко та ін. [5; 6] система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти України, на жаль, не дає відповідних можливостей у повному обсязі реалізувати величезний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Ураховуючи таку ситуацію, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у закладах вищої освіти. Адже сучасна ситуація в Україні разом з іншими засобами вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що, на нашу думку, проявлятиметься в посиленні моральних чинників, мотивації під час занять фізичною культурою й спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків та спілкування, які відповідають уявленням про високу культуру особистості й суспільства.

На відміну від шкільної програми студентам під час навчання в ЗВО пропонується значно більший спектр фізкультурно-спортивної діяльності. Їх ознайомлюють із широким колом рухових дій та нестандартними підходами щодо їхньої реалізації, що, зі свого боку, забезпечує передумови вільного вибору форм фізичних вправ та видів спорту для

включення в заняття. Необхідним також є врахування сучасних тенденцій у сфері оздоровчої фізичної культури, які спостерігають появу нових більш сучасних видів рухової активності.

Широке використання різноманітних практичних і секційних занять (баскетбол, футбол, волейбол, легка атлетика, настільний теніс, фітнес, бокс, боротьба та ін.) покращують формування творчої індивідуальності та спортивній майстерності студентів, а їх активна участь у масових змаганнях, спартакіадах, відкритих першостях, чемпіонатах має бути результатом сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Висновки. Стан здоров'я сучасної молоді не відповідають вимогам сучасності. Тенденція до погіршення рівня рухової активності, особливо в сьогоdnішніх умовах, викликає занепокоєння сучасних науковців та стимулює до постійного пошуку методів, способів та засобів їх покращення. Ці зміни повинні стосуватися не лише закладів освіти, але й змін у законодавчій базі України, атеріальному забезпеченні майданчиків, спортзалів, які повинні бути доступними для різних верств населення.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К., Запоржанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье. 1987. 213 с.
2. Момот Ю., Школа О. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії Covid-19. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року. Харків : ХДАФК, 2021. С. 121-22.
3. Павленко Є.А. Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. *Наукові*

записки Бердянського державного педагогічного університету. 2018. № 1. С. 191-195.

4. Цьось А., Бергер, Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2015 № 3(31). С 202-210.

5. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. № 4 (28). С. 83–87.

6. Школа О., Шкаленко Д. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2022. № 2. С. 899-902. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.16686>

URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/16686/23994>