

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

УДК 378.015.31:[796.012.3-047.645]

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>

О. П. МИТЧИК

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

В. Й. ТАРАСЮК

*старший викладач кафедри фізичної культури,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: volodymyrtarasjuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>*

М. С. МОРОЗ

*доцент кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: mmoroz@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті розглядаються аспекти істотного погіршення психофізичного стану студентської молоді. Аналізується одна з ключових проблем – належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у різноманітних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності в сучасних реаліях.

Навчання у сучасних закладах вищої освіти під час війни характеризується значною емоційною та інтелектуальною інтенсивністю, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я здобувачів освіти. Протягом навчання у закладах вищої освіти у студентів відзначається погіршення рівня фізичного стану. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності у будь-якій професії.

Необхідно створювати умови для підвищення ефективності, популяризації здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення; забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і масового спорту; розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд; надання якісних фізкультурно-спортивних послуг. Це сприятиме створенню відповідних умов для розвитку фізичної культури і масового спорту в Україні в умовах воєнного стану та повоєнної відбудови країни.

Сьогодні в умовах воєнного стану, на нашу думку, варто переглянути та доопрацювати систему оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання контрольних вправ для здобувачів освіти. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я, воєнний стан, рухова активність.

Поставлення проблеми. Війна в Україні стала складним і своєрідним випробуванням як для студентської молоді, так і для сфери освіти у цілому, адже це сектор, що відіграє надважливу роль у подоланні її негативних наслідків та відновленні здоров'я молоді зокрема та суспільства у цілому.

Воєнний стан в Україні позначився на освіті сьогоdnішнього покоління, оскільки сучасні студенти зіштовхуються зі скасованими іспитами, спортивними заходами й позанавчальною діяльністю у закладах освіти. Відбулося обмеження спілкування, різко змінився стиль життя, формат навчання та зайнятості [Левків; Федорова].

Одним з нагальних питань державної політики України є організація оздоровлення студентської молоді [Ніколаєв та ін.; Шашлов]. В аспекті істотного погіршення психофізичного стану студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у самостійних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності в сучасних реаліях.

Навчання у сучасних закладах вищої освіти під час війни характеризується значною емоційною та інтелектуальною інтенсивністю, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я здобувачів освіти. Протягом навчання у закладах вищої освіти у студентів відзначається погіршення рівня фізичного стану.

Обмеження рухової активності, пов'язаної з дистанційною формою навчання, є одним з основних чинників зниження резервів здоров'я студентів та їх фізичної підготовленості. Крім того, такі фактори ризику здоров'я, як тютюнопаління та зловживання алкоголем, призводять до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя. Отож, виникає потреба в пошуку нових дієвих засобів і методів для розв'язання проблем залучення та зацікавленості студентської молоді до академічних занять.

Результати та дискусії. Науковці відмічають, що фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу та профілактики різних захворювань. Фізичні навантаження покращують настрій, призводять до оптимального рівня функціонального стану організму [Кириченко]. Регулярні заняття фізичними вправами – це профілактичний засіб проти негативного впливу емоційного стресу [Глазирін та ін.]. Заняття різними видами фізичних навантажень позитивно впливають на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час виконання фізичних вправ студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм індивіда.

Як засвідчують дані наукових досліджень [Дідковський; Зеніна; Кириченко; Корягін; Ніколаєв та ін.], основним чинником зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності студентів, а також на оволодіння системою практичних умінь і навичок підтримати належний стан здоров'я упродовж пандемії, є фізичне виховання у ЗВО. Установлено [Корягін та ін.], що зважаючи на значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді задля протидії впливу дистанційного навчання, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої самостійної діяльності студентів. Зазначимо, що адаптація сучасної освіти в галузі фізичного виховання до умов дистанційного навчання зумовлює потребу розроблення нової моделі цього процесу, заснованого на міждисциплінарних інтеграційних процесах застосування самостійної фізичної активності та вимагає пошуку у визначеному керунку задля задоволення викликів сьогодення.

Згідно з даними [Глазирін; Кириченко], серед основних факторів здорового способу життя самостійна фізична активність є найменш зрозумілим фактором для студентів. Натомість, наслідком браку фізичної активності є надлишкова вага, порушення режиму дня, відсутність мотивації та потреби студентів у дотриманні здорового способу життя в умовах карантину, а протягом тривалого часу – брак руху

призводить до неадекватного фізичного розвитку та виникненню відхилень у стані здоров'я [Глазирін; Дідковський та ін.].

Упродовж навчання у закладах вищої освіти кількість студентів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп, зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV році навчання. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я [Зеніна та ін.].

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності у будь-якій професії. За даними М.І. Шашлова [Шашлов], основним засобом зміцнення здоров'я та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді є рухова активність. Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний та функціональний стан [Кириченко; Котко та ін.]. На думку Т.Г. Кириченко, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами. І.В. Степанова та співавтори [Степанова та ін.] переконані, що під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання, де здобувачі вищої освіти повинні сформувавши стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Усе вище викладене обумовлює необхідність виявлення ефективності систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти.

Систематичне виконання фізичних вправ сприяє удосконаленню діяльності усіх органів і систем. Крім цього, вони є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я [Федорова].

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездат-

ності. С.І. Присяжнюк із співавторами відмічають, що за допомогою занять фізичними вправами можна збільшити масу м'язів на 50%. Як зазначають І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин, позитивний вплив фізичних вправ полягає у тому, що вони сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. На думку науковців, під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається адаптація до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації.

Науковці [Глазирін; Котко; Присяжнюк та ін.; Шашлов] вважають, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, покращується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності. Д.М. Котко зі співавторами [Котко та ін.] відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; покращенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса мускулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості. І.В. Зеніна, Н.М. Гаврилова, Н.В. Кузьменко [Зеніна та ін.] стверджують, що фізичні вправи мають суттєвий оздоровчо-профілактичний ефект. На їх думку, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем. М'язова діяльність, за даними В.А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О.Ф. Твердохліба, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. Як зазначають науковці, у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швид-

кість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій [Дідковський та ін.].

Висновки. Необхідно створювати умови для підвищення ефективності, популяризації здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення; забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і масового спорту; розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд; надання якісних фізкультурно-спортивних послуг. Це сприятиме створенню відповідних умов для розвитку фізичної культури і масового спорту в Україні в умовах воєнного стану та повоєнної відбудови країни.

Сьогодні в умовах воєнного стану, на нашу думку, варто переглянути та доопрацювати

систему оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання контрольних вправ для здобувачів освіти. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Але, незважаючи на обставини, в яких опинилися сьогодні здобувачі вищої освіти, потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану в умовах війни через заняття фізичною культурою та спортом.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуках та науковому обґрунтуванні співвідношення засобів, методів, умов для оптимізації фізичного виховання в умовах війни та повоєнного відновлення країни з метою усунення негативних наслідків недостатньої рухової активності студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
2. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 31–35.*
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.*
4. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.*
5. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. (2020). Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 223 с.
6. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.*
7. Левків, В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. С. 56–58.
8. Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І., Костюк Ю. С. Методика впровадження засобів фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. 5(150), С. 75–78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).15)*
9. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
10. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка С. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Ви. 2 (122) 20. С. 163–167.*

11. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.

12. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

REFERENCES

1. Glazyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Physical education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training. Cherkasy: Publisher S. G. Kandych. 204 p.

2. Didkovskiy, V.A., Kuzenkov, O. V., Tverdokhlib, O. F. (2022). Athletics in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. Scientific works.* Kyiv: Publishing House of the NPU named after M. P. Drahomanov. Issue 2 (146) 22. P. 31–35.

3. Zenina, I. V., Gavrilova, N. M., Kuzmenko, N. V. (2022). The influence of physical exercises on the body of students. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works.* Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanov. Issue 1 (145) 22. P. 47–50.

4. Kyrychenko, T. G. (2021). Athletics in the system of physical education of students of a higher education institution. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works.* Kyiv: NPU Publishing House named after M. P. Dragomanov, 2021. Issue 11 (143) 21. P. 69–74.

5. Koryagin, V., Blavt, O., Stadnyk, V., Tsyovkh, L. (2020). Organization and methodology of extra-academic classes in physical education of students of higher education institutions: study guide Lviv.: Publishing House of Lviv Polytechnic. 223 p.

6. Kotko, D. M., Goncharuk, N. L., Putro, L. M., Shevtsov, S. M. (2019). Motor activity as an important factor in motivating the population towards a healthy lifestyle. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works.* Kyiv: M. P. Drahomanov Publishing House of the NPU, 2019. Issue 4 (112) 19. P. 57–61.

7. Levkiv, V. I. (2001). Ways to optimize physical education in educational institutions. Actual problems of the organization of physical education of students and schoolchildren. Lviv. P. 56–58.

8. Nikolaev, V. A., Chizhaev, P. I., Kostyuk, Yu. S. (2022). The method of introducing fitball-aerobics into the educational process of physical education of student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* 5(150), pp. 75-78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).15)

9. Prysiazhnyuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretyakov, M. O., Raevsky, R. T., Kiyko, V. Y., Panchenko, V. F. *Physical education: a textbook.* Kyiv: Center for Educational Literature, 2007. 192 p.

10. Stepanova, I., V., Alfyorov, O. A., Koryaka, E. O., Zhorova, O. Yu., Kuslii, V. M. (2020). Characteristics of motor activity of students of musical art. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works.* Kyiv: Publishing House of M. P. Drahomanov NPU. Vol. 2 (122) 20. P. 163–167.

11. 11. Fedorova, Ya. V. (2013). Stress and its role in the student's educational activity. *Problems of modern pedagogical education. Pedagogy and psychology.* Issue 39(4). P. 290–294.

12. 12. Shashlov, M. I. (2020). Motor activity of student youth as a means of health promotion. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers.* Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanov. Issue 10 (104) 18. P. 102–104.

O. P. MYTCHYK

*Ph.D. in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

V. Y. TARASIUK

*Senior Lecturer,
Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: volodymyrtarasyuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-053>*

M. S. MOROZ

*Associate Professor at the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: mmoroz@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>*

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS UNDER CONDITIONS
OF LIMITATION OF MOVEMENT ACTIVITY**

The article discusses aspects and significant deterioration of psychophysical state of students. It is analyzed at the bottom, and among the key problems is the proper organization of physical culture and recreational activities of students in various forms in conditions of extremely limited physical activity in modern realities.

Education in modern higher education institutions during the war is characterized by significant emotional and intellectual intensity, hypokinesia, the presence of stressful situations. Lack of motor activity has a particularly negative effect on the health of students. During their studies in higher education institutions, students experience a deterioration in their level physical condition. Martial law necessitated optimization of the structure and content of physical education in higher education institutions.

Classes of various types of physical activity have a positive effect on the stabilization of the psychophysical state of the student. During the exercises, the student abstracts from mental activity, discomfort, fear, excessive experiences. Thanks to this switching, the nervous system is at relative rest, which reduces the effect of stress on the individual's body.

Today, under martial law, the system for assessing the level of physical fitness and standards for performing control exercises for students should be revised and improved. Martial law made it necessary to optimize the structure and content of physical education in higher education institutions.

But, despite the circumstances in which higher education students find themselves today, it is necessary to find an opportunity to pay attention to improving the physical and psychological condition in war conditions through physical culture and sports. Prospects for further research are the search and scientific substantiation of the ratio of means, methods, conditions for optimizing physical education in war conditions and post-war recovery of the country in order to eliminate the negative consequences of insufficient physical activity of student youth.

Key words: physical education, students, health, martial law, physical activity.