

УДК 371.17.045

Грищенко С. В.

## ПРОБЛЕМА РУХОВОГО РОЗВИТКУ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, РУХОВИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*У статті досліджено необхідність рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок студентів закладів вищої освіти. На підставі експериментального матеріалу авторка аналізує ставлення студентів 2-3 курсів до здоров'язбереження, рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок. Зазначено, що важливо індивідуалізувати це в процесі фізичного виховання студентів у залежності від стану різноманітних функцій їхнього організму і стану їхнього соматичного здоров'я. Важливо більш активно впроваджувати руховий режим, рухову активність та вироблення рухових навичок в процесі навчання студентів факультету фізичного виховання.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, руховий розвиток, рухові навички, фізичне виховання, фізична культура, студенти закладів вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок в процесі фізичного виховання студентів бакалаврату закладів вищої освіти постає нині особливо гостро. Маємо констатувати, що здоров'я студентської молоді з кожним роком погіршується. Рухова активність та набуття рухових навичок значно покращують здоров'я молоді. Вітчизняні та зарубіжні науковці все частіше звертаються до дослідження цієї проблеми. Зазначимо, що майбутні вчителі фізичної культури особливо потребують знань з проблеми рухового розвитку.

Дослідник Платонов В. зазначає, що заклади вищої освіти одержують – 70% хворих, випускає – 90 % [12, с. 42]. До 60 % молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення закладу вищої освіти України, фізично не готові працювати в тому темпі і з такою інтенсивністю, які вимагає їхня професія [14]. Констатуємо, що у студентів майже відсутні активні зусилля щодо підтримання свого фізичного стану та збереження власного здоров'я, а для цього важливо знання запровадження рухової активності та отримання рухових навичок.

Аналіз даних медоглядів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка за 2016-2018 рр. свідчить про стійку тенденцію до збільшення різних захворювань серед студентів всіх факультетів університету. Кількість студентів, що займаються в спеціальній медичній групі, щорічно збільшується на 1.5-2.7 % від загального числа студентів.

Вирішення проблеми рухової активності залежить від викладачів фізичного виховання вишів, бо саме викладач фізичного виховання має можливість спостерігати стан здоров'я студента на кожному занятті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню поняття здоров'я, здорового способу життя та рухового розвитку присвятили роботи вітчизняні науковці: Бабак В. В., Безверхня Г. В., Воробійов М. І., Гнилицька О. Б., Грищенко С. В., Кокун О., Круцевич Т. Ю., Макаренко А. В., Максименко С. В., Мусенко Є. Я., Носко М. О., Носко Ю. М., Платонов В. М. Зарубіжними науковцями, що вивчали різні аспекти здоров'язбереження є: Вишневський В. А., Гордєєва А. В., Євсєєв С. П., Никифоров Г. С., Раєвський Р. Т., Судаков М. В.

**Мета статті:** проаналізувати необхідність покращення рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок студентів бакалаврату закладів вищої освіти на основі вивчення анкет студентів щодо рухового режиму та рухової активності.

**Завдання роботи** – розкрити основні напрями державної гуманітарної політики України щодо здоров'язбереження та покращення рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок студентів бакалаврату закладів вищої освіти, використовуючи метод анкетування.

**Виклад основного матеріалу.** Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року визначає шлях впровадження здорового способу життя, визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави, формування здорового способу життя [5, с. 17; 10, с. 7-8]. Державна політика в сфері охорони здоров'я визначає одним з основних завдань у сфері охорони здоров'я на найближчу перспективу – «розроблення та впровадження державної програми сприяння здоровому способу життя та забезпечення доступності інформації стосовно важливості раціонального харчування, рухової активності [5, с. 28; 10, с. 9]. Також в Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року та в дослідженні Носка М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. зазначено, що необхідним є «підготовка та підвищення рівня кваліфікації педагогічних медичних і соціальних працівників щодо організації заходів з формування здорового способу життя серед різних верств населення» [5, с. 28; 10, с. 9]. У зарубіжній науковій літературі виділено основні фактори, що визначають спосіб життя людини

[8, с. 251; 13, с. 242-245]: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання: навички людини: можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спираючись на зарубіжну наукову літературу, маємо зазначити, що у сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [3, с. 122].

Важливою є теза і про «структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'язбережувальну самоосвіту й самовиховання» [8, с. 252].

Більшість авторів стверджує, що здоровий спосіб життя має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності [1, с. 45]. Ці базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні людині, що є важливою складовою в процесі рухового розвитку.

Зазначимо, що рухова активність має бути найпершою потребою людини, адже її задоволення носить складний, зумовлений характер і практично завжди призводить до потрібного результату саме цій людині [8, с. 253].

Для нашого дослідження важливими є основні принципи здорового способу життя. До них належать: соціальний (спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим); біологічні (спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченням енергетично, зміцнюючим та ритмічним).

На думку науковців А. В. Макаренко, О. Б. Гнилицької, В. В. Бабака, С. Я. Мусенко, «реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування» [8, с. 253].

Нами проведено анкетування серед студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка для визначення загального рівня знань про здоровий спосіб життя і використання цих знань в режимі дня. В анкетуванні взяли участь 72 студенти 2-3 курсів факультетів фізичного виховання, психолого-педагогічного та початкового навчання, що віднесені до основної медичної групи і не займаються спортом, середній вік яких склав 19 років.

Проаналізувавши анкети студентів, можна зробити висновок, що надзвичайно важливо індивідуалізувати у процесі фізичного виховання студентів руховий режим, рухову активність та вироблення рухових навичок у залежності від стану різноманітних функцій організму студентів і стану їхнього соматичного здоров'я. Маємо зазначити, що це майбутні вчителі. Особливо важливо впроваджувати руховий режим, рухову активність та вироблення рухових навичок в процесі навчання студентів факультету фізичного виховання.

Вивчення наукових досліджень О. Кокуна, С. Максименка [8, с. 253; 9], дає можливість визначити рівні знань про здоровий спосіб життя: «високий рівень, який характеризується знаннями про здоровий спосіб життя, його складові, прагнення вести здоровий спосіб життя та бути здоровим, дотримання правил здорового способу життя (режиму дня та відпочинку, уникнення вживання наркотичних речовин, алкогольних напоїв та тютюнопаління, дотримання оптимального харчового режиму, рухової активності); середній рівень характерний особам, що не мають повного уявлення про здоровий спосіб життя, не повністю дотримуються його принципів, норм і правил; до осіб з низьким рівнем відносять категорію тих, що ведуть спосіб життя, який неможливо визнати здоровим та потребують соціально-педагогічної допомоги та підтримки».

Результати анкетування розподілилися таким чином: 70,3 % студентів мають достатній рівень знань про здоровий спосіб життя, 19 % – низький. І всього лише 10,7 % студентів мають високий рівень знань про здоровий спосіб життя. Бакалаврам трьох спеціальностей також пропонувалося відповісти на запитання: «Ви ведете здоровий спосіб життя?». Щодо відповідей, то: 72 % студентів дали позитивну відповідь, 21 % не ведуть здоровий спосіб життя і 6,8 % – не знають, що відповісти.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Аналіз анкет студентів бакалаврату дає можливість констатувати, що студенти мають достатні знання про здоровий спосіб життя, але не бачать необхідності у їхньому використанні, що свідчить про недостатню обізнаність студентів в сфері фізичної культури, рухових навичок, рухового розвитку, рухової активності. Недооцінка корисності рухової активності, рухових навичок, рухового розвитку потребує поглиблення та покращення знань вікової фізіології, самоконтролю, саморегуляції та теорії

фізичної культури. Напрями державної гуманітарної політики України мають в основі здоров'язбереження та покращення рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок як загалом населення України, так й студентів закладів вищої освіти.

Стаття не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Зазначимо, що подальшого вивчення потребують питання соціально-педагогічних передумов формування готовності до запровадження культури здоров'я серед університетської молоді, особливо бакалаврату, в умовах закладів вищої освіти.

#### Використані джерела

1. Вишневский В. А. Методология здоровьесбережения в школе. Москва : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. 270 с.
2. Гордеева А. В. Реабилитационная педагогика в образовательном процессе. Москва : Медицина, 1995. 292 с.
3. Диагностика здоровья: сб. науч. тр. / отв. ред. Н. В. Судakov. Воронеж, 2000. 176 с.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура. Москва : Сов. спорт, 2001. 240 с.
5. Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року (проект). Київ, 2011. 58 с.
6. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України на 2013-2017 роки» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://moippo.mk.ua/index.php>.
7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
8. Макаренко А. В., Гнилицька О. Б., Бабак В. В., Мусенко Є. Я. Валеологічні аспекти формування активної свідомості у студентської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 112. Т. 3. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 251-253. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).*
9. Максименко С., Кокун О. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 8. С. 59-63.*
10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
11. Оржеховська В. М., Тарасова Т. В. Духовність – це здоров'я молодого покоління: навч.-метод. посібник. [Вид. 2-е, доп.]. Тернопіль, 2005. 216 с.
12. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі. 2009. № 2. С. 40-43.*
13. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 607 с. Библиогр. в конце разделов.
14. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи. *Спорт для всех. ДонНУ. 2000. № 1. С. 5-10.*

*Hryshchenko S.*

#### THE PROBLEM OF MOVEMENT DEVELOPMENT, MOVEMENT ACTIVITY, MOVEMENT SKILLS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*The necessity of motor development, motor activity, and motor skills of students of institutions of higher education is researched in the article. On the basis of experimental material, the author analyses the attitude of 2-3 courses students to preserve health, motor development, motor activity, and motor skills. It is important to more actively introduce motor activity, motor activity and motor skills into the process of training of physical education faculty students. The health of student youth is deteriorating every year. Motor activity and acquiring motor skills considerably improve the health of students of different specialties.*

*The purpose of the article is to analyse the need for improvement of motor development, motor activity, and motor skills of 2-3 year students of higher educational institutions on the basis of student questionnaires regarding motor development and motor activity.*

*Formulation of the tasks of the article. The purpose of the article is to reveal the main directions of the state humanitarian policy of Ukraine in preserving health and improving motor development, motor activity, and motor skills of students of higher education institutions.*

*Conclusions. The analysis of university students' questionnaires makes it possible to state that students have sufficient knowledge about a healthy lifestyle, but do not see the need for their use, which indicates lack of knowledge of students in the field of physical culture, motor skills, motor development, motor activity. Underestimation of the usefulness of motor activity, motor skills, and motor development requires the deepening and improvement of knowledge of age physiology, self-control, self-regulation and the theory of physical culture.*

*Further study needs a question of social and pedagogical prerequisites for the formation of readiness for the introduction of a health culture among university students.*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, motor activity, motor development, motor skills, physical education, physical culture, students of institutions of higher education.*

*Стаття надійшла до редакції 04.10.2018 р.*