

УДК 796.012.3:008.12

Грищенко Світлана

ORCID 0000-0002-7981-3578

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: intensiv3000@meta.ua

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема. Одним із важливих завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у закладах вищої освіти України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту. Доведено, що рухова активність є необхідною для підтримки високої працездатності і відновлення організму здобувачів вищої освіти.

Метою пропонованої розвідки є обґрунтування потреби у руховій активності як компоненту здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Методологія дослідження: базується на загальних принципах філософії, базових сучасних положеннях педагогічної науки, психології і відображає сутність і зміст рухової активності як компоненту здорового способу життя здобувачів вищої освіти бакалаврату та магістратури різних спеціальностей.

Об'єкт дослідження: освітній процес в закладах вищої освіти України.

Наукова новизна. Доведено, що рухова активність є компонентом здорового способу життя здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Висновки. 1. На сучасному етапі у теорії і методиці навчання існує потреба більш чіткого визначення щодо термінів «рухова активність» і «фізична активність». 2. Актуальні проблеми в процесі вивчення рухової активності: реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму; аналіз різних аспектів рухової активності; інтегральний метод оцінювання; кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю здобувачів вищої освіти різних спеціальностей; базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень; мотивація, що впливає на рухову активність і мотивація до виконання фізичних вправ. 3. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат. 4. Основу рухової активності становлять фізичні вправи, а реалізується вона у процесі фізичного виховання. 5. Рухова активність є компонентом здорового способу життя здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, рухова активність, фізичне виховання, фізичні вправи, здобувачі вищої освіти.

Постановка проблеми. Актуальність роботи. Актуальна спрямованість формування нової освітньої системи, що обумовлює її як складову частину побудови стабільної держави представлена в Законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру й спорт», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Концепції розвитку галузі фізичного виховання й спорту в Україні, і відбита у нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру».

Проблема. Провідна роль в оновленні системи освіти належить закладам вищої освіти тому, що саме в них розробляються методологічні, змістовні й технологічні основи навчання на всіх його рівнях, формується педагогічне мислення й професіоналізм майбутнього фахівця різних галузей господарства. Демократизація та гуманізація вищої школи визначають основний стратегічний орієнтир діяльності закладів освіти – це формування гармонійної особистості здобувача вищої освіти, розвиток його творчих можливостей у взаємозв'язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності. Успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, умінь та навичок можливе «лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної

активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом» [5, 7] не тільки організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Зростаючі «темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я» [5, 7] здобувачів вищої освіти різних спеціальностей в Україні набувають в даний час критичного характеру.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В наукових розвідках сучасних вітчизняних вчених актуальними проблемами в процесі вивчення рухової активності можна визначити такі: реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму; аналіз різних аспектів рухової активності; інтегральний метод її оцінювання; кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю здобувачів вищої освіти різних спеціальностей; базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень; мотивація, що впливає на рухову активність і мотивація до виконання фізичних вправ (І. Боднар, В. Воронєцький, Г. Грибан, О. Дубогай, В. Завацький, О. Касарда, Ю. Короп, А. Шевчук, А. Цьось та ін.).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти є недостатня кількість досліджень, які б розкривали потребу в руховій активності здобувачів вищої освіти різних спеціальностей як бакалаврату, так й магістратури.

Метою пропонованої розвідки є обґрунтування потреби у руховій активності як компоненту здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. «Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається різними, взаємопов'язаними складовими. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно» [1, 29–34; 7].

Погоджуємося з вітчизняними дослідниками, що фізичне здоров'я людини залежить від того, наскільки добре «виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна та інші системи організму» [1, 29–34; 7]. «Фізична складова, що визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля. Соціальна складова, що окреслює ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем» [1, 29–34; 7] (сім'я, колектив здобувачів загальної середньої освіти у класі, здобувачів вищої освіти у академічній групі, суспільство). Обрана соціальна роль людини, усвідомлення можливих наслідків своїх дій, та брати на себе відповідальність за їхній результат – ознаки соціальної здоровості особистості. Також на думку сучасних дослідників проблеми необхідно пам'ятати про той факт, що «психічна складова здоров'я включає в себе здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом. Емоційна – здатність розуміти почуття, висловлювати і контролювати їх. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують. Інтелектуальна – здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності» [1, 29–34; 7]. Щодо духовної складової здоров'я, то І. Бондар та О. Дубогай вважають, що «духовна складова – основа здоров'я, що показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри. Здоров'я людини пов'язують з великою кількістю ознак її благополуччя – духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним і звісно ж фізичним. Так, на теперішній час, вже можна виділити п'ять основних складових здоров'я: фізична; соціальна; емоційна; інтелектуальна; духовна. Усі вони взаємопов'язані і взаємообумовлені» [1, 29–34; 7]. Наше дослідження наукових джерел доводить правильність даної тези.

Процес навчання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти базується на основі професійної спрямованості, що синтезує широкий комплекс науково-теоретичних і науково-прикладних професійних знань. Це допомагає осмислити загальний зміст діяльності у сфері фізичного виховання і спорту, знайти правильний підхід до усвідомлення і, як стверджують В. Бондар та Г. Грибан, «рішення різноманітних виникаючих нових завдань, які зустрічаються в практиці професійної діяльності, що має важливе професійно-методичне значення» [2, 3–9; 4, 130–132].

Основу рухової активності становлять фізичні вправи, а реалізується вона у процесі фізичного виховання, тому коректніше використовувати поняття «фізична активність» [17, 622].

Досліджуючи проблему О. Пометун, Л. Пироженко доводять, що «процес навчання у фізичному вихованні передбачає передачу спеціальних знань, рухових умінь та навичок у процесі викладання» [12], від викладача до здобувача вищої освіти та сприйняття здобувачем цієї інформації.

Погодимось також із думкою Г. Грибана, що «одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту, рухова активність для підтримки високої працездатності і відновлення організму» [5, 7].

Керування рухами представляє собою багаторівневий процес, в якому кожний із рівнів має свою функцію, локалізацію та аферентацію. Таким чином, існує п'ять рівнів керування рухами. Як стверджує

І. Титов: «1. Вищий рівень Е визначає суть рухів та їх цілеспрямованість. 2. Рівень Д визначає просторові, та тимчасові послідовності відповідних операцій. 3. Рівень С керує просторовими та тимчасовими характеристиками операцій і дій в цілому і таким чином, регулює зусилля. 4. Рівень В керує м'язовими координаціями та погоджує роботу м'язів – синергістів та антагоністів. 5. Рівень А керує такими характеристиками окремих м'язів, як тонус, рівень збудження» [14].

Освітній процес із корекції усіх показників фізичного стану (соматичне здоров'я, фізична підготовленість, працездатність) у напрямі щодо їх поліпшення правомірно розглядати як цілеспрямований розвиток рухової активності. У зв'язку з цим «мета фізичного виховання в закладах вищої освіти повинна полягати у розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти» [17, 624], використовуючи для цього як обов'язкові заняття фізичними вправами, так і позааудиторні, в тому числі самостійні індивідуальні й групові. Досягнення означеної мети має знаходитись на такому самому важливому місці, як формування професійно-важливих якостей, властивостей, умінь і навичок, що визначені змістом освіти у закладах вищої освіти.

Для нашого дослідження використання рухової активності здобувачів для підтримки здоров'я, важливо визначити сутнісні характеристики становлення рухової навички. **Форма** – ця характеристика дії, дозволяє розділити етапи опанування матеріалу та організувати керівництво навчальною діяльністю учня, швидко та якісно отримати заплановані результати навчання. **Узагальненість** – ця концепція дозволила пояснити феномен єдності стабільності й варіативності рухової дії та ефективно формувати рухові навички. **Розгорнутість** – передбачає зрозуміти механізми автоматизації дії та ефективно управляти формуванням рухових навичок, включаючи корекцію раніше сформованих, автоматизованих рухових дій. **Опанування** – характеризує якість виконання рухової дії: легкість, точність, швидкість, стабільність.

Маємо також зосередитися на теорії побудови й управління рухами, фізіології активності, принципах та положеннях системного підходу.

Дослідження вітчизняного вченого Г. Грибана констатують, що «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 нерво-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи» [5, 11]. Науковець доводить, що «рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загально-біологічне значення. Можна стверджувати, що за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань» [5, 11], особливо цей факт є важливим для здобувачів вищої освіти сучасних вітчизняних університетів.

Для нашого дослідження необхідно також враховувати обґрунтування зарубіжних вчених С. Bouchard, R.J. Shephard (1994), що: «під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну» [5, 11].

Вітчизняний дослідник даної проблеми Г. Грибан подає в своїх наукових розвідках тезу про те, що ««рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність» [5, 11]. *Вважаємо за необхідне спиратися в своїх дослідженнях саме на таке твердження.*

В межах нашого дослідження відслідковувалося ставлення здобувачів вищої освіти (бакалаврат, 3й курс) до різних видів рухової активності. Відповіді респондентів розподілилися таким чином: найбільша група (62,34 %) виконує систематичні прогулянки на свіжому повітря, частина здобувачів займається бігом (14,39 %), катанням на велосипеді або грою у волейбол (відповідно, 9,6 % і 8,09 %). Найменша кількість займається плаванням (5,58 %). Зважаючи, що ці дані отримано за допомогою анкетування, у майбутньому доцільно їх зіставити з методом хронометрування рухової активності [15, 83–87].

«Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму» [16, 131–137]. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухової дії та шляхи її рішення. Знання передбачають наявність у здобувача вищої освіти певного кола рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань, що сформувались у процесі попередньої діяльності у вигляді оцінки його рухової, фізичної та психічної готовності. Знання це формується на основі спостереження за зразком, який супроводжується відповідним коментарем, а саме викладач повинен звернути увагу студента на основні елементи дії що вивчає, від яких залежить успішність його виконання. Маємо на увазі не тільки особливості рухової дії, а також особливості умов рухового завдання: обладнання гімнастичного залу, властивість приладів.

Критерій необхідності та достатності передбачає формування уявлення про дію, яка вивчається по кожній з опорних точок (об'єкт, що потребує концентрації уваги при виконанні рухової дії). Уявлення повинні включати зоровий образ рухового завдання та засіб його рішення, який засновано на **спостереженні** (Т. Павленко) [11]. Коли по кожній з опорних точок сформовані необхідні знання та повноцінні уявлення стає можливим виконання дії в цілому. Цей рівень володіння дії прийнято називати «руховим умінням».

А відтак, **рухове уміння** – це такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю докладного свідомого контролю за виконанням основи дії, невисокою швидкістю, нестабільністю підсумків, нестійкістю до дій «збиваючих» [11] факторів та малою міцністю запам'ятовування. В процесі подальшого освоєння рухової дії, зі збільшенням кількості повторень кожний елемент та дія в цілому уточнюються й запам'ятовується все більш міцніше. Уміння поступово перетворюється у навичку. **Рухова навичка** – це такий рівень володіння дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості у контролі за виконанням рухової дії (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю підсумків, стійкістю до «збиваючих» [11] факторів, високою міцністю запам'ятовування.

В процесі занять з фізичного виховання здобувачі вищої освіти розучують нові вправи, а також повторюють вивчені раніше рухові дії, які вступають у певну взаємодію. Результатом цієї взаємодії може бути полегшення у вивченні деяких вправ (позитивний перенос) чи ускладнення в розучуванні інших (негативний перенос). При вирішенні завдань фізичного розвитку в процесі фізичного виховання особливо важливого значення набувають способи застосування відповідних засобів, які допоможуть більш продуктивно їх досягнути. (В. Волков) [3], (Т. Павленко) [10, 56–59]. Знання про засоби «фізичного виховання дозволяють викладачеві обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до поставлених завдань. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, оздоровчі сили природи (загартування повітрям, водою, сонячним промінням) та гігієнічні фактори (режим дня, раціональне харчування, особиста гігієна, гігієна місць занять)» [10, 56–59]. «Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є фізичні вправи.

Фізичними вправами називаються методично обґрунтовані повторення рухових дій з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання» [13, 80–86.]. Згідно цієї тези Т. Крущевич, обґрунтовують результативність фізичних вправ В. Пристанський, Т. Пристанська. Виконання фізичних вправ активізує діяльність різних систем і функцій організму, залишає певний ефект, сприяє процесу морфофункціонального розвитку тих, хто займається.

Існують різні види ефектів, які виникають в організмі й психіці, тих хто займається, в результаті виконання фізичних вправ (В. Пристанський, Т. Пристанська) [13, 80–86.].

На думку А. Драчук [6, 63–66], Н. Ігнатенко [8], «в спортивному тренуванні існує класифікація засобів, яку можна застосовувати в фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, враховуючи інтереси і мотивацію студентів до певних видів спорту. Засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які умовно можуть бути підрозділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні» [6, 63–66; 8].

В межах нашого дослідження розглянемо деякі аспекти всебічного розвитку спортсмена. Як доводить С. Ніколаєв [9], «до загально-підготовчих відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними у визначеному протиріччі (при рішенні завдань всебічного і гармонічного фізичного виховання). Допоміжні (напів спеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалювання в тій або іншій спортивній діяльності. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером» [9], що виявляють якості і діяльність функціональних систем організму здобувачів вищої освіти.

С. Ніколаєв [9] доводить, що «змагальні вправи припускають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Такими є: 1. Завдання, які розв'язуються, мають освітній, оздоровчий, виховний та реабілітаційний ефекти. 2. Характер вправ, що застосовуються, ефект може бути специфічним і неспецифічним (загальним). 3. Спрямованості вправи, розрізняють силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів» [9].

Вищезазначене дозволяє зробити висновки щодо важливості та потреби рухової активності як компоненту здорового способу життя здобувачів вищої освіти бакалаврату та магістратури різних спеціальностей.

Висновки. 1. На сучасному етапі у теорії і методиці навчання існує потреба більш чіткого визначення щодо термінів «рухова активність» і «фізична активність». 2. Актуальні проблеми в процесі вивчення рухової активності: реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму; аналіз різних аспектів рухової активності; інтегральний метод оцінювання; кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю здобувачів вищої освіти різних

спеціальностей; базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень; мотивація, що впливає на рухову активність і мотивація до виконання фізичних вправ. 3. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат. 4. Основу рухової активності становлять фізичні вправи, а реалізується вона у процесі фізичного виховання. 5. Рухова активність є компонентом здорового способу життя здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Перспективами подальших наукових розвідок є вивчення показників рухової активності здобувачів вищої освіти різних спеціальностей упродовж кожного року навчання у закладі вищої освіти.

References

1. Боднар І. Особливості застосування засобів у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 29–34.*
Bodnar, I. (2004). Osoblyvosti zastosuvannya zasobiv u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy. [Peculiarities of the use of means in the physical education of students of a special medical group]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. [Young sports science of Ukraine: a collection of scientific papers]. Lviv, Vyp. 8, t. 3, s. 29–34* [in Ukrainian].
2. Бондар В.І. Теоретико-методологічні засади формування конкурентоздатності студента педагогічного ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. № 17 (41). Ч. 1. С. 3–9.*
Bondar, V.I. (2007). Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya konkurentozdatnosti studenta pedahohichnoho VNZ. [Theoretical and methodological principles of the formation of competitiveness of a student of a pedagogical university]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Serii № 12. Psykholohichni nauky. – M. P. Drahomanov of the NPU Scientific journal. Kyiv: NPU im. M.P. Drahomanova, № 17 (41), ch. 1, s. 3–9* [in Ukrainian].
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
Volkov, V.L. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Basics of theory and methods of physical training of student youth]: navch. posib. [Tutorial]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].
4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журн. Дніпропетровського державного ін-ту фізичної культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.*
Hryban, H.P. (2004). Analiz stanu zdorovia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. [Analysis of the state of health of students of higher educational institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydnistrovya: nauk.-teoret. zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho in-tu fizychnoi kultury i sportu. [Sports Herald of Prydnistrovya: a scientific and theoretical journal], № 7, s. 130–132* [in Ukrainian].
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
Hryban, H.P. (2009). Zhyttiediiialnist ta rukhova aktyvnist studentiv. [*Living activities and motor activity of students*]. Zhytomyr: Vyd-vo Ruta [in Ukrainian].
6. Драчук А.І. Спортивна спрямованість занять як метод інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Львів: ЛДІФК, 2001. С. 63–66.
Drachuk, A.I. (2001). Sportyvna spriamovanist zaniat yak metod intensyfikatsii navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannya u vuzakh. [Sport orientation of classes as a method of intensification of the educational process in physical education in universities]. Lviv: LDIFK, s. 63–66 [in Ukrainian].
7. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчально-методичний посібник. Надтир'я, 1998. 218 с.
Dubohai, O.D., Zavatskyi, V.I., Korop, Yu.O. (1998). Fizychno vykhovannya studentiv, vidnesenykh za stanom zdorovia do spetsialnoi medychnoi hrupy: [Physical education of students assigned to a special medical group due to their health status]: navchalno-metodychnyi posibnyk. [educational and methodological manual]. Nadstytiria [in Ukrainian].
8. Ігнатенко Н.В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : автореферат дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.
Ihnatenko, N.V. (2015). Rozvytok fizychnoi vytryvalosti studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv z vykorystanniam riznykh rukhovyykh rezhymiv : [Development of physical endurance of students of higher educational institutions using different movement modes] : avtoreferat dysertatsii [thesis abstract] ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.02. Kyiv [in Ukrainian].

9. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.04. Львів: ЛДІФК, 2004. 20 с.
Nikolaiev, S.Iu. (2004). Optymizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentok zalezno vid psykhofizychnykh osoblyvostei : [Optimization of motor activity of female students depending on psychophysical characteristics] : avtoferat dysertatsii [thesis abstract]...kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.04. Lviv: LDIFK [in Ukrainian].
10. Павленко Т.В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С. 56–59.*
Pavlenko, T.V. (2013). Vyznachennia rivnia motyvatsii ta stavlennia studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. [Determining the level of motivation and attitude of students to physical education classes in higher educational institutions]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu: zbirnyk naukovykh prats.* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: a collection of scientific works]. *Kharkiv: KhDADM, № 10, s. 56–59* [in Ukrainian].
11. Павленко Т.В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАДМ, 2014. № 4.*
Pavlenko, T.V. (2014). Fizychni vpravy ozdorovchoi himnastyky u pidvyshchenni pokaznykiv fizychnoho i funktsionalnoho rozvytku studentiv. [Physical exercises of recreational gymnastics in increasing indicators of physical and functional development of students]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu: zbirnyk naukovykh prats.* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: a collection of scientific works]. *Kharkiv: KhDADM, № 4* [in Ukrainian].
12. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.
Pometun, O., Pyrozhenko, L. (2004). Suchasnyi urok: interaktyvni tekhnolohii navchannia. [Modern lesson: interactive learning technologies]. Kyiv: A.S.K. [in Ukrainian].
13. Пристанський В.М., Пристанська Т.М. Використання методів оздоровчого тренування у фізичному вихованні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: мат. УІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. С. 80–86.
Prystanskyi, V.M., Prystanska, T.M. (2008). Vykorystannia metodiv ozdorovchoho trenuvannia u fizychnomu vykhovanni studentiv. [Use of health training methods in physical education of students]. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv Ukrainy: materialy UІІІ Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii [Modern problems of physical education and sports of schoolchildren and students of Ukraine: materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Conference]. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, s. 80–86 [in Ukrainian].
14. Тітов І.Г. Вступ до психофізіології. Київ: Академвидав, 2011. 296 с.
Titov, I.H. (2011). Vstup do psykhofiziolohii. [Introduction to psychophysiology]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
15. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (28), 2014. С. 83–87.*
Tsos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriiientatsiakh studentiv. [Motor activity in students' motivational and value orientations]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats...* [Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works], № 4 (28), s. 83–87 [in Ukrainian].
16. Bergier, J, Bergier, B., Tsos, A. (2012). Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. *Human and health. Issue 2, vol. VI*, pp. 131–137 (data zvernennia: 11.10.2023) [in English].
17. Voronetskiy V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(7): 620–630. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4366> (data zvernennia: 11.10.2023) [in English].

Svitlana Hryshchenko

ORCID 0000-0002-7981-3578

Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor
Professor of the Department of Social Work and
Educational and Pedagogical Sciences,

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»,
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: intensiv3000@meta.ua

PHYSICAL ACTIVITY AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Problem. *One of the important tasks set before the system of physical education in higher education institutions of Ukraine is to strengthen the health and increase the level of general and special professional-applied physical fitness of students of higher education, to promote the acquisition of skills and abilities to independently use the means of physical culture and sports. It has been proven that motor activity is necessary to maintain high work capacity and restore the body of higher education students.*

The purpose of the proposed survey is to substantiate the need for physical activity as a component of a healthy lifestyle of higher education students.

Research methodology: *it is based on general principles of philosophy, basic modern provisions of pedagogical science, psychology and reflects the essence and content of physical activity as a component of a healthy lifestyle for students of bachelor's and master's degrees in various specialties.*

Object of research: educational process in higher education institutions of Ukraine.

Scientific novelty. *It has been proven that physical activity is a component of a healthy lifestyle for students of higher education in various specialties.*

Conclusions. *1. At the current stage in the theory and teaching methodology, there is a need for a clearer definition of the terms «motor activity» and «physical activity». 2. Actual problems in the process of studying motor activity: realization of the necessary level of motor activity is the key to normal development of the body; analysis of various aspects of motor activity; integral evaluation method; correlations between life activities and motor activity of students of higher education of various specialties; basic approaches to normalization of various types of physical exertion; motivation affecting motor activity and motivation to perform physical exercises. 3. Human motor activity should be understood as any body movement made by skeletal muscles, as a result of which there is a significant increase in energy consumption. 4. The basis of motor activity is physical exercises, and it is realized in the process of physical education. 5. Physical activity is a component of a healthy lifestyle for students of higher education in various specialties.*

Key words: *healthy lifestyle, physical activity, physical education, physical exercises, higher education students.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Лілик О.О.