

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коцур Н. І., Товкун Л. П.

ВСТУП

Сучасна людина, часто перебуваючи у складних і динамічних соціальних умовах, втратила природний спосіб життя. Проте, умови праці і життя висувають підвищені вимоги до випускників закладів вищої освіти (далі ЗВО), чий високий професіоналізм і творче довголіття можливі лише за наявності відмінного здоров'я. Впровадження у сучасне виробництво широкого спектру засобів автоматизації та комп'ютеризації призводять до значного зменшенню частки фізичної праці. Зміщення акцентів із рухової сфери на розумову, психоемоційну призводить до зниження природної рухової активності, що актуалізує розвиток функціональних і адаптаційних можливостей організму засобами рухової діяльності¹.

Відносно мала рухова активність ускладнює і навчання, і фізичну підготовку майбутнього спеціаліста до професійної. Недостатність рухів, за словами професора В. Л. Волкова, сприяє розвитку фізичної детренованості, котра розповсюджується на всі функціональні системи організму. Численні наукові дослідження свідчать про те, що тривале і значне обмеження рухової діяльності людини призводить до негативних змін її вищої нервової діяльності: погіршується розумова працездатність (збільшується кількість помилок), збільшується час простих і складних реакцій, знижуються показники функцій уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість. Тривале обмеження руху призводить до зниження точності рухових дій, до погіршення часової та просторової координації не лише складних, але й простих рухових навичок. Недостатність м'язової активності є однією з головних

¹ Айстраханов Д.Д., Курчатов Г.В., Гаврилюк М.Ф. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2008. № 1(5). С. 12–19.

причин тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів². Хронічна нестача м'язових зусиль у сучасного студента, створюючи дефіцит збудження у нервових центрах, призводить до дезорганізації систем організму на всіх рівнях, від молекулярного до цілісного³.

Отже, м'язові скорочення мають велике значення в житті людини. Це природна біологічна потреба, як фактор розвитку органів і регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність. Окрім того, рух – це один із основних способів зв'язку з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання та ін.). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність рухової активності вважається четвертим із найважливіших факторів ризику, крім є причинами смерті у глобальному масштабі (на її рахунок приходить 6 % від загальної кількості випадків смертей у світі). Далі йдуть гіпертонія (13 %), тютюнопаління (8 %) і високий рівень глюкози в крові (6 %). На частку зайвої ваги й ожиріння припадає 5 % від загального числа випадків смертей у світі⁴.

У період професійної підготовки майбутніх фахівців у закладі вищої освіти висуваються високі вимоги як до розумової діяльності, так і до фізичної працездатності студентів. Проте генетично запрограмовані вимоги організму до рухової активності задовольняє лише кожен п'ятий студент. Останнім часом у більшості студентів через велике навчальне навантаження спостерігається недостатня рухова активність, що призводить до появи гіподинамії, тобто до негативних змін в організмі людини внаслідок недостатності фізичних навантажень. У першу чергу страждає опорно-руховий апарат, серцево-судинна, дихальна і центральна нервова системи.

До появи гіподинамії призводить ситуація, при якій студент займається фізичними вправами лише чотири години на тиждень. Нажаль, лише заняття з фізичної культури не можуть компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. Відповідно до

²Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 41–47.

³Аршавський І.А. Енергетичне правило м'язів скелета. URL: <http://rua.pp.ua/energeticheskoe-pravilo-myishts-skeleta.html>

⁴Городинська І.В. Деякі проблеми особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів. *Педагогічні науки*. Вип. 31. Т. 2. Херсон : Видавництво ХДПУ, 2002. 206 с.

гігієнічних нормативів, оптимальним режимом фізичного навантаження для студентів вважається такий, при якому юнаки приділяють заняттям по 8–12 годин на тиждень, а дівчата 6–10 годин. Отже, визначним фактором оптимізації рухової активності є секційні чи самостійні заняття студентів фізичними вправами.

Таким чином, рух – це найважливіший природно-біологічний стимулятор росту, розвитку, підтримки й удосконалення фізіологічних функцій, а також формування всього організму. «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину як тривала бездіяльність», – зазначав давньогрецький філософ Аристотель⁵. Гіппократ наголошував на тому, що гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні надійно ввійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя⁶.

З огляду на зазначене, сучасним студентам варто звернути свою увагу на збільшення своєї рухової активності та заняття фізичною культурою. Адже одним із важливих фізіологічних механізмів у дії фізичних вправ потрібно вважати ту доміную, котра виникає у корі великих півкуль головного мозку під час виконання фізичних вправ і яка надає різнобічний вплив на діяльність усього організму.

Фізична культура дає можливість зберігати соматичне здоров'я, робити тіло красивим, керувати ним і, що особливо важливо, значно розширювати діапазон компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, підвищувати імунітет, стійкість до дій багатьох несприятливих факторів: гіпоксії, стресових ситуацій, високих і низьких температур, переохолодження, інфекцій, проникаючої радіації, токсичних речовин⁷.

На основі вищезазначеного, нами визначено *мету нашого дослідження* – визначення впливу рухової активності на рівень соматичного здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження полягали в аналізі проблем рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді у науковій літературі; з'ясуванні значення рухової активності для організму; встановленні взаємозв'язку рухової активності із рівнем соматичного здоров'я студентської молоді.

⁵Золоті цитати Аристотеля. URL: <https://blog.betaproject.net>

⁶Цитати Гіппократа – основоположника медицини. URL: <http://bigbro.com.ua/tsitati-gippokrata-osnovopolozhnika-meditsini/>

⁷Куц О. Фізична активність та розумова працездатність студентів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. Львів : ЛДІФК, 2006. Т. 4. С. 136–142.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися *теоретичні* методи дослідження: аналіз наукової літератури щодо даної теми дослідження та узагальнення отриманої інформації, а також *емпіричні* методи дослідження: опитування й анкетування для визначення рівня рухової активності студентів, методика самооцінки загального стану здоров'я (В. П. Войтенко), метод експрес-оцінки соматичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко), методи математичної статистики для опрацювання отриманих даних.

1. Сучасний стан розробки проблеми взаємозв'язку рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді

Проблема здоров'я і рухової активності студентів була предметом вивчення багатьох досліджень. Так, Н. Земська (2012) надала характеристику руховій активності студентської молоді. Модельні показники фізичного розвитку і рухової активності студентів північного регіону України вивчав О. С. Куц (2012). Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів досліджували О. А. Томенко і С. А. Лазоренко (2010). Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вивчав В. В. Троценко (2010). Л. В. Тсюпак (2008) вивчав використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів. Рухову активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів досліджував А. Цьось (2014).

У наукових працях Н. Беседи (2010), Г. Даниленка (2007), О. Томенка (2008) та ін. розглядалися напрями оптимізації формування здоров'я студентів через підвищення їх рухової активності в умовах закладів вищої освіти⁸.

Дослідниця Т. Ю. Круцевич під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді. Вона також вказує на те, що «для кожного контингенту студентів із певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний

⁸Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 93–95.

режим рухової і фізичної активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять із фізичного виховання у ВНЗ»⁹. Також авторкою встановлено, що заняття фізичною культурою лише на 11–13 % компенсують необхідний об'єм рухової активності¹⁰, а оптимальний руховий режим повинен відповідати студентам із відповідним рівнем фізичного розвитку¹¹.

Д. О. Дзензелюк, Г. П. Грибан і А. П. Денисовець (2009) досліджували рухову активність студентів під час навчання у закладах вищої освіти. Авторами зазначено, що студенти нерационально використовують свій бюджет часу. На фізкультурно-оздоровчі заняття досліджувані використовували лише незначний відрізок часу, ще не відповідає навіть мінімальним потребам організму їхнього віку. Також зазначено, що рівень тижневого індексу рухової активності студентів є низьким.

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді висвітлена у колективній монографії «Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі» за загальною редакцією Л. М. Рибалко (2019)¹².

Л. Б. Волошко (2018) своїй статті «Реалізація програм здоров'язбереження студентів в освітньому середовищі вищих навчальних закладів» вказує на те, що нині у розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність студентської молоді розглядається як міцний засіб для зміцнення здоров'я молоді¹³.

⁹Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімп. літ. Ч. 2. 2008. 368 с.

¹⁰Круцевич Т. Ю. Общественные теории и методики физического воспитания. Київ: Олимп. литература. 2003. Ч. 2. С. 154–170.

¹¹Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. Киев : НУФВиСУ, 2005. 195 с.

¹²Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/monographia.pdf>

¹³Волошко Л. Б. Реалізація програм здоров'язбереження студентів в освітньому середовищі вищих навчальних закладів. *Професійний розвиток фахівців у системі освіти дорослих: історія, теорія, технології* : збірник матеріалів III-ої Всеукраїнської Інтернет-конференції, 18 квітня 2018 р. м. Київ. У 2-х частинах : Ч. 1 / наукова редакція, упорядкування: В. В. Сидоренко, Я. Л. Швень. Київ : Агросвіта, 2018. С. 146–148.

М. Редькіна (2020) досліджувала особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. Авторкою встановлено, що переважна більшість із досліджуваних ведуть малорухливий спосіб життя і це в свою чергу негативно впливає на їх психоемоційний і соматичний стан¹⁴. Оптимальний руховий режим студентів закладів вищої освіти економічного профілю досліджено Л. Пилипей і В. Остапенко (2006). Ними зазначено, що саме руховий режим професійно-прикладної фізичної підготовки у кількості 4–7 годин на тиждень сприяє покращенню стану здоров'я студентів.

Дослідженню ролі рухової активності для здоров'я людини присвячена стаття Г. М. Бойко і Л. Б. Волошко «Сучасні підходи до організації оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» (2018). Авторами наголошено на потребі подальшого узагальнення й адаптації сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів із обов'язковим врахуванням внутрішнього життя ЗВО і фахової спеціалізації викладачів¹⁵.

Стан захворюваності і рухова активність студентів із різними рівнями соматичного здоров'я визначив у своєму дослідженні Л. П. Долженко (2004). Соціологічними дослідженнями Д. М. Анікеева (2012) доведено, що у свідомості студентів обсяг їх рухової активності, котрий необхідний для нормального функціонування організму, суттєво нижче встановлених норм.

На основі своїх досліджень А. Г. Сухарев вказує на те, що саме низький рівень рухової активності впливає на погіршення діяльності всього організму¹⁶.

Дослідження Г. П. Грибана розкривають тижневі затрати часу студентами закладів вищої освіти, котрі займаються у спортивних секціях. Встановлено, що досліджувані раціонально використовують свій вільний час, зменшуючи при цьому час на пасивний відпочинок. Результати цих досліджень демонструють

¹⁴Редькіна М. А. Особливості методики визначення індивідуальної рухової активності студентів та її вплив на психофізичний стан. *Освітні обрії*. 2020. № 1 (50). С. 80–83.

¹⁵Бойко Г. М., Волошко Л. Б. Сучасні підходи до організації оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення. *Сучасний рух науки* : збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (1–2 жовтня 2018 р.). Дніпро, 2018. С. 64–69.

¹⁶Сухарев А. Г. Здоров'яє і физическое воспитание студентов. 2001. 272 с.

важливість ставлення студентської молоді до власного здоров'я і рухової активності¹⁷.

Низка дисертаційних досліджень присвячені руховій активності студентів. Зокрема, В. В. Романенко (2003) дослідив вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток закладів вищої освіти гуманітарного профілю. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів стала предметом вивчення О. В. Зеленюк (2004). Оптимізацію рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей досліджував С. Ю. Ніколаєв (2004).

Низка наукових праць присвячена взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності здобувачів вищої освіти. Зокрема, фізичну і розумову працездатність студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості досліджували О. Т. Кузнецова (2004). Є. А. Захаріна (2008) вивчала формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Дисертаційне дослідження Д. М. Анікєєва присвячено важливості рухової активності у способі життя студентів (2012).

Серед зарубіжних досліджень із проблем студентської рухової активності варто відзначити праці Кобякова Ю. П. Автором створена концепція норм рухової активності людини (2003), а також визначено структуру, норми і склад рухової активності студентів (2004). В. А. Горовий (2009) досліджував проблему оптимізації рухового режиму студенток шляхом використання засобів і форм фізичної рекреації. Науковці Н. Л. Гусєва і В. Г. Шилко (2008) також досліджували це питання, але на основі інтеграції навчальної та позанавчальної діяльності. Дослідники А. В. Євстаф'єва, Е. Н. Домінова, Т. В. Фрянцева (2017) вивчали вплив поведінкових факторів на самооцінку здоров'я студентів.

Низка вітчизняних досліджень наголошує на погіршення соматичного здоров'я сучасних студентів. зокрема, дослідження О. А. Томенко і С. А. Лазоренко вказують на низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я у 95 % хлопців і 99 % дівчат¹⁸. Науковцями Л. П. Товкун і М. П. Царьовою визначено

¹⁷Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. Житомир: Видавництво Рута, 2009. 594 с.

¹⁸Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 2. С. 17-20.

у 1,1 % досліджуваних студентів високий рівень соматичного здоров'я, а у більшості студентів – середній (40 %) і нижче середнього рівні (25 %). Автори вбачають такий рівень соматичного здоров'я студентів як наслідок невідповідності адаптаційних резервів організму студентів до способу їх життя і впливу шкідливих факторів навколишнього середовища на досліджуваних¹⁹.

Дослідниками Г. П. Сухановою і О. В. Непша здійснено порівняльний аналіз захворювань студентів I-го курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп²⁰. Подібні дослідження здійснювали О. М. Вілігорський²¹, Н. П. Вольєва, А. С. Вовканич²², Л. П. Долженко²³, С. А. Король²⁴, В. Романенко, А. Драчук²⁵, С. Савчук²⁶, В. М. Сергієнко²⁷.

¹⁹Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 167–170.

²⁰Суханова Г. П., Непша О. В. Моніторинг стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків, 2017. С. 284–288.

²¹Вілігорський О. М. Адаптивне фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. *Перспективні напрями розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: (м. Харків, Україна, 13–14 лютого 2015 року) у 2-х частинах. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. Ч. II. С. 51–54.

²²Вольєва Н. П., Вовканич А. С. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп. *Спортивна наука України*. 2011. № 6. С. 3–11.

²³Долженко Л. П. Двигательная активность и здоровьестуденческой молодежи. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 3. С. 128–133. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2012_3_23

²⁴Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 23–29.

²⁵Романенко В., Драчук А. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури і спорту*. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 310–312.

²⁶Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.

²⁷Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наук. праць. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79–82.

Порівняльний аналіз рухової активності молоді України, Білорусі та Польщі здійснено І. Радзевич-Грун²⁸. Науковцями Н. А. Зінченко і Т. В. Железною досліджена рухова активність та її фізіологічні механізми підтримання фізичної та розумової працездатності студентів ЗВО у Білорусі²⁹.

Індивідуалізацію освітнього процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів досліджено у дисертації О. В. Зеленюк³⁰.

Отже, досліджені наукові джерела дають можливість визначити, що проблемасоматичного здоров'я і рухової активності студентів є актуальною впродовж останніх років. Численними авторами зазначено, що низька рухова активність студентської молоді є причиною погіршення стану соматичного здоров'я.

2. Значення рухової активності в забезпеченні соматичного та психічного здоров'я

Відповідно сучасним уявленням, рухову активність варто розглядати природним, еволюційно створеним фактором біопрогресу, що визначає розвиток організму і забезпечує не лише формування найбільш досконалих механізмів його адаптації до навколишнього середовища в процесі тривалого філогенезу, але й оптимізацію його життєдіяльності в онтогенезі³¹.

²⁸Радзевич-Грун І. Двигательная активность и здоровье молодежи, проживающей в Беларуси, Польше и Украине. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 60–64.

²⁹Зінченко Н. А., Железная Т. В. Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма* : материалы VI Международной научно-практической конференции, Мозырь, 6–7 октября 2016 г. / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»; редколлегия: С. М. Блоцкий (ответственный редактор) и др. Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. С. 92–94.

³⁰Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2004. С. 17–18.

³¹Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина І. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.) : Домбровська Я. М., 2019. С. 215.

Наукові дослідження Г. Л. Соколова довели, що тривале обмеження рухової активності, яке називається гіподинамією, є шкідливим антифізіологічним фактором, який руйнує організм і призводить до раннього погіршення працездатності та старінню. Якщо у зрілого організму порушення у вигляді гіподинамії, є зворотними, тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасних тренувань, то у організму, що росте, цей шкідливий ефект гіподинамії нічим не компенсується.

Гіподинамія стає домінантним станом більшості представників сучасного суспільства, котрі віддають перевагу життю у комфортних умовах, не займаючись систематичною фізичною культурою. Всі ці досягнення сучасної цивілізації, створюючи комфорт, прирікають людину на постійний «м'язовий голод», позбавляючи його рухової активності, що так необхідна для нормальної життєдіяльності та здоров'я.

Нинішній спосіб життя студента (якщо він цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою) відноситься до малорухливого. А це означає, що всі шкідливі наслідки гіподинамії, котрі торкаються організму, який росте і розвивається, безперечно відібраються на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні і в цілому на здоров'ї. Але ж просто і доступно уникнути цього, якщо включити до свого способу життя оптимальний режим рухової активності, котра є провідним вродженим фактором фізичного і психічного розвитку людини, а, відповідно, і її здоров'я.

Розглядаючи значення рухової активності в забезпеченні соматичного та ментального здоров'я, слід зупинитися на таких її функціях: 1) моторна функція – здійснюється взаємодія людини з навколишнім середовищем; 2) спонукальна функція – задоволення потреб у русі; 3) творча (розвиваюча) функція – проявляється лише під час помірного (оптимального) систематичного навантаження; 4) тренувальна функція – систематичні помірні фізичні навантаження є ефективним універсальним тренувальним фактором, який викликає сприятливі, функціональні, біохімічні і структурні зміни в організмі; 5) захисна функція – сприяє високій стійкості організму до різних несприятливих факторів біологічного й особливо соціального середовища; 6) стимулююча функція – рухова активність в оптимальних дозах стимулює синтез мозком «гормонів щастя», – ендорфінів, – які викликають позитивні емоції, тим самим сприяючи гармонізації життєдіяльності організму;

7) терморегуляційна функція – збереження постійного внутрішнього середовища організму; 8) біоритмологічна функція – всі функції організму заритмовані, тобто протікають за певних ритмів, які називаються біологічними чи біоритмами; 9) корегуюча функція – фізичні тренування призводять не лише до фізичного удосконалення, але й відбивається на розвитку нервових і психічних процесів, інакше кажучи, сприяють гармонійному розвитку особистості і формуванню її здоров'я; 10) мовотворча функція – активний стан м'язів стимулює не лише розумову працездатність, але й сприяє розвитку мови³².

Таким чином, рухова активність, окрім своєї основної моторної функції, які забезпечують взаємодію організму з навколишнім середовищем і його адаптацію, запускає і визначає більшість ключових процесів, які оптимізують життєдіяльність організму. Цілеспрямоване використання рухової активності у вигляді фізичної культури повинно лягти в основу організації здорового способу життя студента.

У разі недостатньої рухової активності людини, а також при надмірному нервово-емоційному перенапруженні, за свідченнями фахівців, порушується функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Це спричиняє порушення функціонального стану окремих органів і систем організму та виникнення захворювань. 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 тренування³³.

³²Зинченко Н. А., Железная Т. В. Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма* : материалы VI Международной научно-практической конференции, Мозырь, 6–7 октября 2016 г. / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»; редколлегия: С. М. Блоцкий (ответственный редактор) и др. Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. С. 92-94.

³³Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія : підручник у 2-х частинах. Частина І. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.) : Домбровська Я. М., 2019. С. 215-227.

Дефіцит м'язової діяльності характерний для більшості студентів. Як показують дані дослідників, він може призвести до зниження ферментативної активності, яка впливає на окислювальні процеси, а також до відставання розвитку рухових якостей, до зниження адаптаційної здатності серцево-судинної системи. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, тому знижуються систолічний і хвилиний об'єми крові, прискорюється пульс, а також зменшуються об'єм легеневої вентиляції та основний обмін на 5–20 %. Розвивається схильність до ожиріння, гіпертензійного синдрому, знижується імунітет.

Сучасні студенти, ті, для кого рухова активність є життєвою необхідністю та умовою для розвитку, мають недостатній рівень фізичної підготовленості. За статистикою, до 24 годин на тиждень студенти приділяють перегляду відео передач на комп'ютерах, 85 % денного часу вимушені проводити сидючи за робочим столом. Комп'ютерні ігри ще більше ускладнили порушення рухової активності студентів. Сьогодні необхідно визнати тривожний факт, що при наявності пандемії COVID-19, поряд із онкологічними захворюваннями та СНІДом над людством нависла грізна тінь недостатньої рухової активності, або гіподинамії. Тому, рухова активність студентів повинна бути організована так, щоб запобігати гіподинамії й у той же час не призводити до їхньої перевтоми.

Отже, рухова активність має велике значення для розвитку і здоров'я людини. Недостатня рухова активність зумовлює виникнення гіподинамії, яка є причиною багатьох «хвороб цивілізації», прискорює старіння та передчасну смерть.

3. Гігієнічна оцінка рівня рухової активності студентів

На базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі проведено дослідження щодо визначення рівня рухової активності студентів першого курсу таких спеціальностей: «Фізична культура», «Історія», «Менеджмент», «Образотворче мистецтво», «Практична психологія», «Соціальна робота». У дослідженні брали участь 51 студент, із них 30 хлопців і 21 дівчина віком 17–20 років, які проживають як у місті, так і в сільській місцевості. Досліджуваних було поділено на три групи: перша – основна група здоров'я, куди ввійшли студенти, котрі не мають протипоказань до занять

фізичними вправами; друга – спеціальна медична група, до якої ввійшли переважно студенти з незначними функціональними порушеннями (функцій зору та ін.); третя – спортивна група, до якої ввійшли студенти з гарним здоров'ям і які навчаються на сп. «Фізична культура». Дослідження здійснювалося у вересні 2021 року.

Для визначення рівня рухової активності студентів спершу нами здійснено анкетування досліджуваних за такими питаннями:

1. Ваше ставлення до фізичної культури і здорового способу життя?

2. Чи виконуєте ви ранкову гімнастику?

3. Чи займаєтеся ви спортом у вільний від навчання час?

4. Чи ведете ви здоровий спосіб життя?

За результатами опитування 88 % дівчат і 81 % юнаків позитивно ставляться до занять фізичною культурою і здоровому способу життя, 12 % і 19 % відповідно рахують, що можна обійтися без них. 24 % дівчат і 39 % хлопців роблять ранкову гімнастику, а 24 % і 30 % сумлінно займаються спортом у вільний від навчання час. Лише 18 % і 21 % ведуть здоровий спосіб життя. Ті, хто за різними причинами обходяться без фізичної активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня скаржаться на сонливість, втому, поганий настрій. Водночас, більшість досліджуваних, які ведуть здоровий спосіб життя, таких скарг не мають.

Відповідно до результатів опитування, недостатність м'язової активності викликає низку проблем, які заважають успішному навчанню і життєдіяльності студентів. Не дивлячись на те, що більшість опитаних погоджуються з тим, що необхідно вести здоровий спосіб життя, лише 20 % дійсно турбуються про своє здоров'я.

Серед **причин щодо ведення малорухливого способу життя** цих студентів, наведемо найбільш важливі з них:

– відсутність достатнього часу на самостійні заняття фізичною культурою і спортом, у зв'язку з великою зайнятістю навчанням і роботою чи підробітком студентів;

– лінощі і безрозсудне ставлення до власного здоров'я, молоді люди сприймають здоров'я як дану їх зверху цінність;

– Інтернет-залежність, замість реального спілкування з однолітками в спортзалі, молодь віддає перевагу віртуальному спілкуванню чи віртуальному спорту, самим популярним є футбол;

– шкідливе харчування (фастфуд, чіпси, сухарики, горішки, печення, попкорн та ін.) негативним чином відбивається на здоров'ї, як на фізичному, так і психічному.

Тривалі негативні емоції та стреси, безперервне зростання надходження нової інформації, напружений темп життя, щоденне розширення кола спілкування студентів, емоційна напруга, поява труднощів, які характерні для студентського життя, призводять до підвищення кількості адреналіну в крові, із-за чого посилюється робота серця, мобілізуються енергетичні ресурси, готуючи організм до дії. Часті стресові стани надмірно активують вегетативну нервову систему, порушують баланс різних гормонів, пригнічують функції статевих залоз. Під впливом стресових ситуацій і низької рухової активності можуть з'являтися «хвороби адаптації» – гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки.

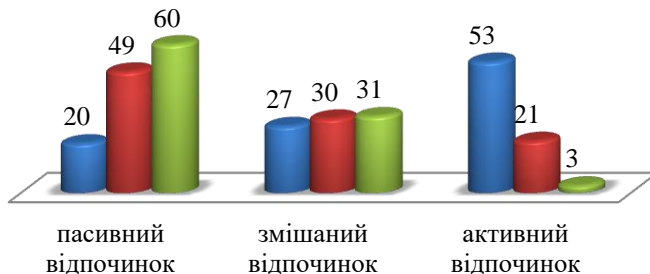
Численні дані науки і практики вказують на те, що впровадження самостійних занять фізичними вправами серед студентів недостатньо. Виною цьому є недостатня мотивація і зацікавленість підростаючого покоління у питаннях фізичної культури і спорту. Добре сформовані мотиви спонукають людину до фізичної активності та дають їй мету, до якої за допомогою занять вона буде прагнути. Цією метою можуть бути відпочинок, підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та багато іншого.

Далі нами здійснено дослідження рухової активності студентів кожної із вказаних вище груп під час навчання, вихідних і святкових днів.

Спочатку ми дослідили студентів, які проживають у місті. Спершу ми розглянули вид *відпочинку, який обирають студенти під час вихідних днів*. Так, перевагу пасивному відпочинку віддають студенти спеціальної медичної групи (60%), змішаному – спеціальної медичної (31 %) та основної груп (30 %); активному відпочинку – спортивна група (53 %) (діагр. 1).

Види відпочинку студентів у вихідні дні, котрі проживають у місті, %

■ спортивна група ■ основна група ■ спеціальна медична група

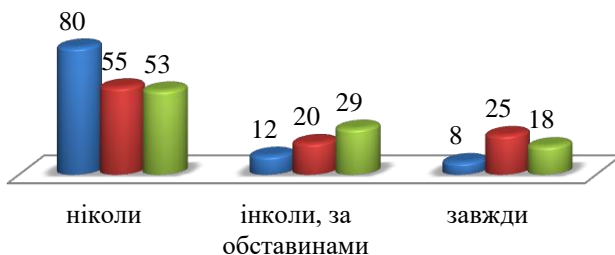


Діаграма 1.

Далі з'ясували, чи користуються студенти транспортом для додання відстані 0,5-2 км. Так, завжди користуються транспортом для додання цієї відстані студенти основної групи (25 %). Інколи чи за обставинами найбільше користуються транспортом студенти спеціальної медичної групи (29 %). Ніколи не користуються транспортом для додання таких відстаней студенти спортивної групи (80 %) (діагр. 2).

Використання студентами транспорту для додання відстані 0,5-2 км, які проживають у місті, %

■ спортивна група ■ основна група ■ спеціальна медична група



Діаграма 2.

Потім ми з'ясували, чи дотримуються досліджувані студенти тривалості добового сну. Так, раціональної тривалості добового сну впродовж 8–9 годин найкраще дотримуються студенти спортивної групи (52 %), денний сон наявний найбільше у студентів спеціальної медичної групи (21 %) (діагр. 3).

Тривалість добового сну досліджуваних студентів, які проживають у місті, %



Діаграма 3.

Отже, за результатами анкетування студентів, які проживають у місті, було з'ясовано, що найменш активний спосіб життя ведуть студенти спеціальної медичної групи: вони віддають перевагу пасивному відпочинку, частіше всіх користуються ліфтом і користуються транспортом на малі відстані; на сон відводять більше за всіх часу. Другими за показниками рухової активності є студенти основної групи: вони також віддають перевагу пасивному відпочинку, регулярно користуються ліфтом і транспортом; для сну відводять найменшу кількість часу. Найбільш активними є студенти спортивної групи: вони віддають перевагу активному відпочинку, ліфтом і транспортом практично не користуються, сплять достатню кількість часу.

Далі ми дослідили студентів, які проживають у сільській місцевості. Спершу ми розглянули який відпочинок обирають студенти під час вихідних днів. Так, перевагу пасивному відпочинку віддають студенти спеціальної медичної групи (54 %), змішаному – спеціальної медичної (37 %); активному відпочинку – спортивна група (58%) (діагр. 4).

Види відпочинку студентів у вихідні дні, котрі проживають у сільській місцевості, %

■ спортивна група ■ основна група ■ спеціальна медична група



Діаграма 4.

Далі з'ясували, чи користуються студенти, котрі проживають у сільській місцевості, транспортом для долаття відстані 0,5–2 км. Так, завжди користуються транспортом для долаття цієї відстані студенти основної групи (31 %). Інколи чи за обставинами найбільше користуються транспортом студенти спеціальної медичної групи (26 %). Ніколи не користуються транспортом для долаття таких відстаней студенти спортивної групи (87 %) (діагр. 5).

Використання студентами транспорту для долаття відстані 0,5-2 км, котрі проживають у сільській місцевості, %

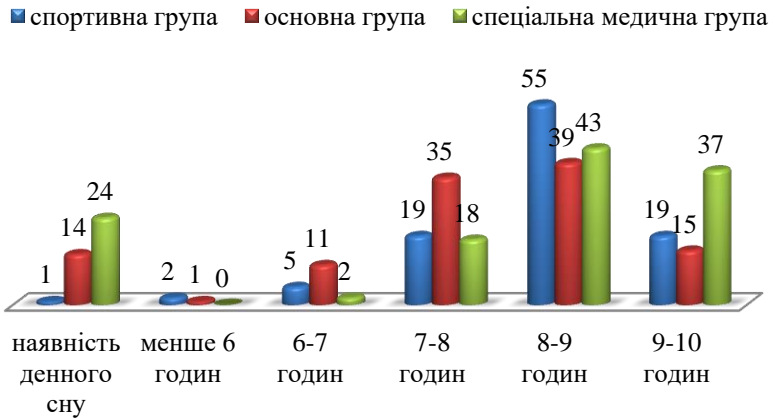
■ спортивна група ■ основна група ■ спеціальна медична група



Діаграма 5.

У подальшому ми з'ясували, чи дотримуються досліджувані студенти, які проживають у сільській місцевості, тривалості добового сну. Так, раціональної тривалості добового сну впродовж 8–9 годин найкраще дотримуються студенти спортивної групи (55 %), денний сон наявний найбільше у студентів спеціальної медичної групи (24 %) (діагр. 6).

Тривалість добового сну досліджуваних студентів, котрі проживають у сільській місцевості, %



Діаграма 6.

Отже, результати анкетування студентів, які проживають у сільській місцевості, мають таку саму тенденцію розподілу рухової активності як і в студентів, які проживають у місті. Зокрема, студенти спеціальної медичної групи також віддають перевагу пасивному відпочинку і для сну відводять найменше часу, а студенти спортивної групи віддають перевагу активному відпочинку і мають сон, який відповідає гігієнічним нормам. Питання про використання ліфту було знято з анкет студентів, які проживають у сільській місцевості, оскільки там відсутні багатоповерхові будинки з ліфтами. Особливостями життя у сільській місцевості пояснюються і відповіді студентів стосовно використання транспорту на близьку відстань. Більшість опитаних взагалі не користуються транспортом за даних обставин: так відповіли 92 % студентів спортивної групи, 78 % студентів основної групи і 69 % студентів спеціальної медичної групи.

Порівнюючи відповіді студентів, які проживають у міській і сільській місцевості, цікаво відзначити таке. Студенти, які проживають у сільській місцевості, у цілому більше сплять, знаходять більше часу на денний сон, більше ходять пішки, ведуть більш активний спосіб життя. Крім того, вони більше часу проводять на свіжому повітрі.

За допомогою крокомірів (у гаджетах) здійснено дослідження рухової активності студентів усіх трьох груп за такими показниками: середньодобова рухова активність, середньодобова рухова активність у дні занять фізичною культурою у залі і на вулиці, середньо тижнева рухова активність. Отримані результати свідчать про те, що найбільший рівень рухової активності є у студентів спортивної групи, на другому місці – студенти основної групи, на третьому – студенти спеціальної медичної групи (діагр. 7).

Рухова активність студентів за групами



Діаграма 7

Таким чином, необхідність пошуку шляхів підвищення рухової активності студентів не викликає сумнівів. Узагальнюючи результати здійснених досліджень, можна зробити висновок про те, що рухова активність є обов'язковою умовою здоров'я й успішної навчальної діяльності студентів. При цьому в процесі навчання рухова активність студентів поступово зменшується, що в свою чергу призводить до зниження їх здоров'я й успішності. Величина рухової активності залежить, по-перше, від наявності (чи відсутності) у житті студента додаткових занять фізичної культури, по-друге, від того, до якої групи здоров'я відноситься для занять фізичною культурою.

Все вище викладене свідчить про необхідність застосування серйозних заходів щодо прищеплення студентам цікавості до різних видів рухової активності, формуванню спрямованості особистості на заняття фізичною культурою і спортом, а також у цілому формування у них установок на здоровий спосіб життя.

4. Оцінка стану соматичного здоров'я студентів

Для з'ясування впливу рівня рухової активності на стан здоров'я студентів спершу ми використали методику самооцінки загального стану здоров'я (В. П. Войтенко)³⁴ шляхом анкетування.

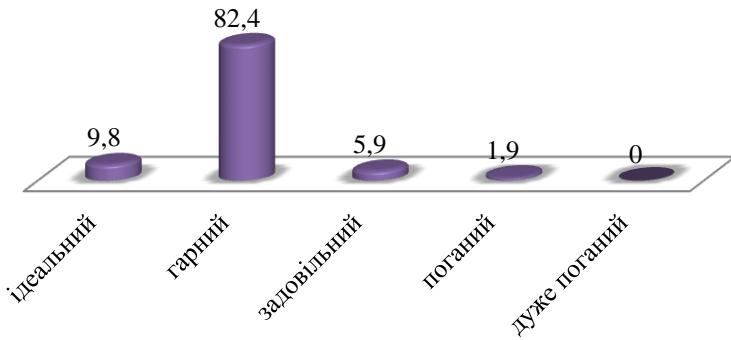
У дослідженні взяли участь 51 студент Університету Григорія Сковороди в Переяславі таких спеціальностей: соціальна робота, практична психологія, менеджмент, образотворче мистецтво, історія, фізична культура. Серед них 30 юнаків і 21 дівчина віком 17–20 років.

На основі проаналізованих анкет нами визначено, що у досліджуваних студентів значно переважає гарний стан соматичного здоров'я (діагр. 8).

Так, ідеальний стан соматичного здоров'я визначено у 5 студентів-юнаків (9,8 %), гарний – у 42 студентів (82,4 %), задовільний – у 3 студентів (5,9 %), поганий – у одного студента-юнака (1,9 %), а дуже поганий стан соматичного здоров'я не виявлено.

³⁴Войтенко В. П. Смертність і тривалість життя: аналіз і прогноз. Київ: Здоров'я, 1990. 173 с.

Стан сом тичного здоров'я досліджуваних студентів, %

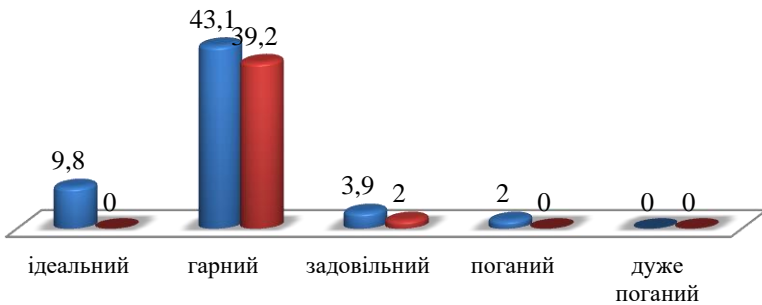


Діаграма 8.

Відповідно статі, то встановлено, що як у 22 хлопців (43,1 %), так і у 20 дівчат (39,2 %) переважає гарний стан соматичного здоров'я. Ідеальний стан соматичного здоров'я визначено лише у 5 юнаків (9,38 %), але й поганий стан, також виявлено у одного студента (2 %). Задовільний стан соматичного здоров'я визначено у 2 хлопців (3,9 %) і в однієї дівчини (2 %) (діагр. 9).

Стан соматичного здоров'я досліджуваних за статтю, %

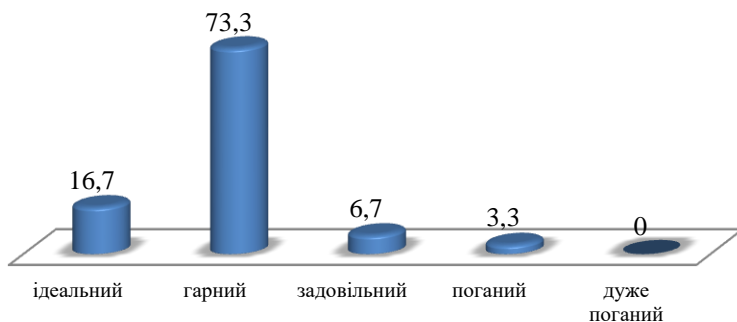
■ хлопці ■ дівчата



Діаграма 9.

Серед хлопців-респондентів визначено такий розподіл соматичного здоров'я: ідеальний – 16,7 % (5 осіб), гарний – 73,3 % (22 особи), задовільний – 6,7 % (2 особи), поганий – 3,3 % (1 особа), дуже поганий – відсутній (діагр. 10).

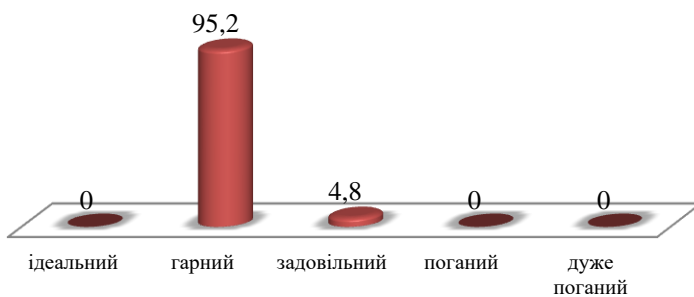
Стан соматичного здоров'я хлопців, %



Діаграма 10.

Серед дівчат-респондентів визначено такий розподіл соматичного здоров'я: ідеальний – відсутній, гарний – 95,2 % (20 осіб), задовільний – 4,8 % (1 особа), поганий і дуже поганий – відсутні (діагр. 11).

Стан соматичного здоров'я дівчат, %

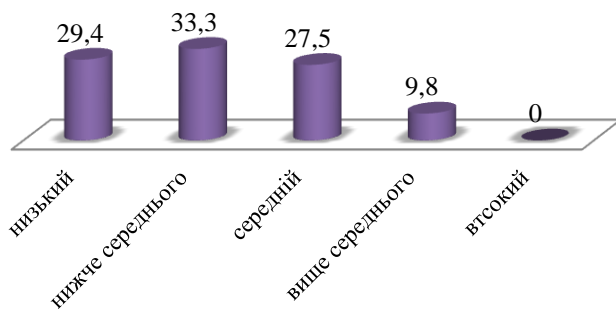


Діаграма 11.

Водночас, метод анкетування не завжди дає достовірні дані, тому для отримання ймовірних даних нами використано метод експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка³⁵. Отримавши дані про вагу, зріст, силу кисті, життєву ємність легень, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень кожного досліджуваного, ми здійснили оцінку функціонального стану кожного студента, і відповідно рівень їхнього соматичного здоров'я.

Отже, у досліджуваних студентів рівень соматичного здоров'я є таким: низький – 29,4 % (15 осіб), нижче середнього – 33,3 % (17 осіб), середній – 27,5 % (14 осіб), вище середнього – 9,8 % (5 осіб), високий рівень – відсутній. На основі цих даних можна зробити висновок, що високий рівень соматичного здоров'я у студентів відсутній, а переважає – рівень нижче середнього (діагр. 12).

Рівень соматичного здоров'я студентів за методикою експрес-оцінки, %

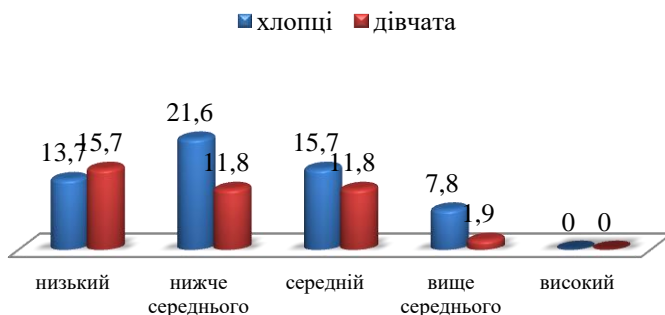


Діаграма 12.

Відповідно статі, то встановлено, що у хлопців переважає нижче середнього рівень соматичного здоров'я (21,6 %), а у дівчат – низький (15,7 %) (діагр. 13).

³⁵Коцур Н. І., Товкун Л. П. Основи валеології : навчально-методичний посібник. Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2021.222 с.

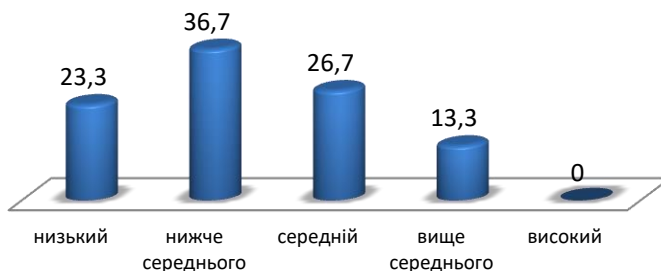
Рівень соматичного здоров'я за статтю за методикою експрес-оцінки, %



Діаграма 13.

За методикою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я серед хлопців-респондентів визначено такий рівень соматичного здоров'я: низький – 23,3 % (7 осіб), нижче середнього – 36,7 % (11 осіб), середній – 26,7 % (8 осіб), вище середнього – 13,3 % (4 особи), високий – відсутній (діагр. 14).

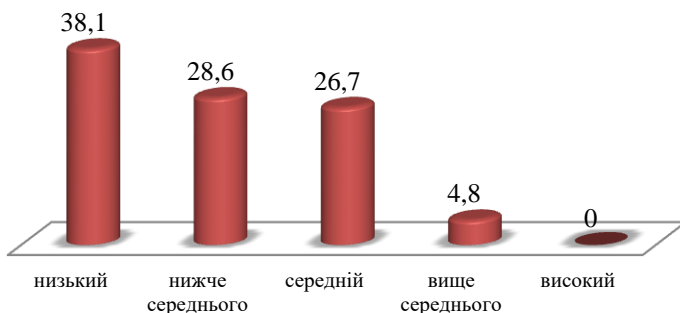
Рівень соматичного здоров'я хлопців за методикою експрес-оцінки, %



Діаграма 14.

Серед дівчат-респондентів визначено такий рівень соматичного здоров'я: низький – 38,1 % (8 осіб), нижче середнього – 28,6 % (6 осіб), середній – 28,6 % (6 осіб), вище середнього – 4,8 % (1 особи), високий – відсутній (діагр. 15).

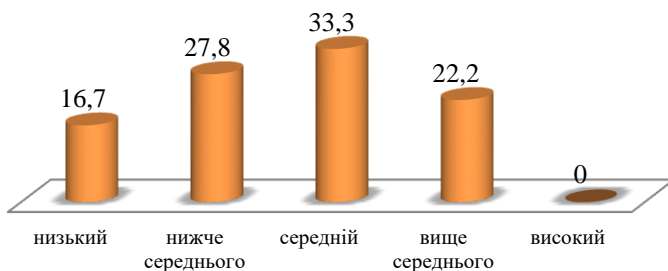
Рівень с матичного здоров'я дівчат за методикою експрес-оцінки, %



Діаграма 15.

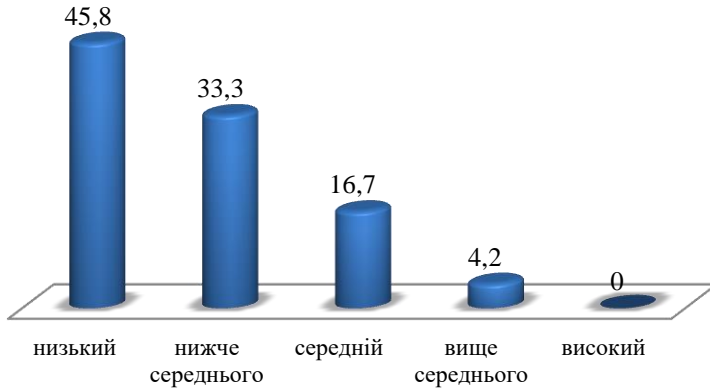
На основі проведених досліджень нами визначено рівень соматичного здоров'я досліджуваних студентів за спеціальностями: сп. «Фізична культура» – середній рівень соматичного здоров'я (33,3 %); сп. «Історія» – низький (45,8 %); сп. «Образотворче мистецтво» – нижче середнього (66,7 %); сп. «Практична психологія» – низький і нижче середнього (по 33,3 %) і середній (33,4 %); сп. «Соціальна робота» – нижче середнього і середній (по 50 %); сп. «Менеджмент» – середній (100 %)(діагр. 16–21).

Рівень с матичного здоров'я студентів сп. "Фізична культура", %



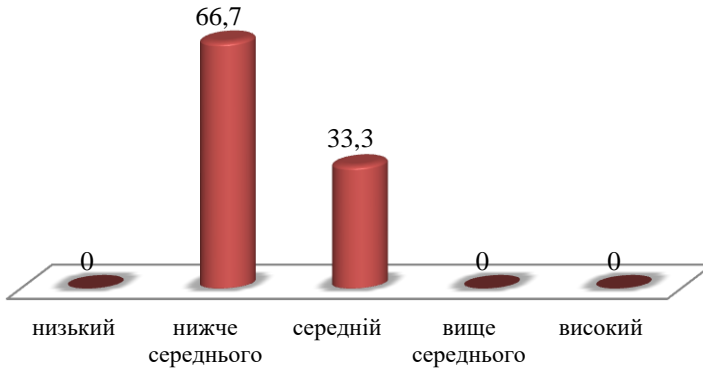
Діаграма 16.

**Рівень с матичного здоров'я студентів
сп."Історія", %**



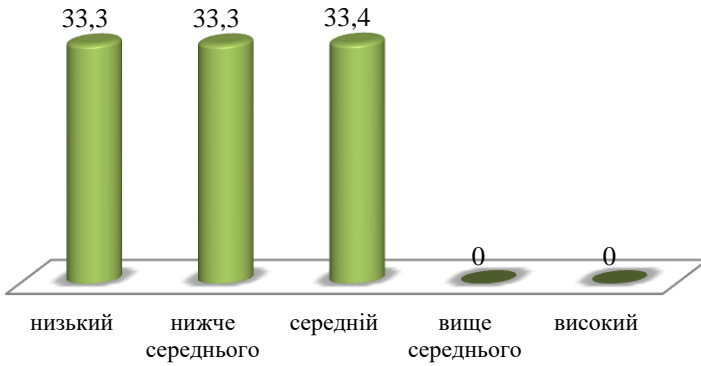
Діаграма 17.

**Рівень с матичного здоров'я студентів
сп."Образотворче мистецтво", %**



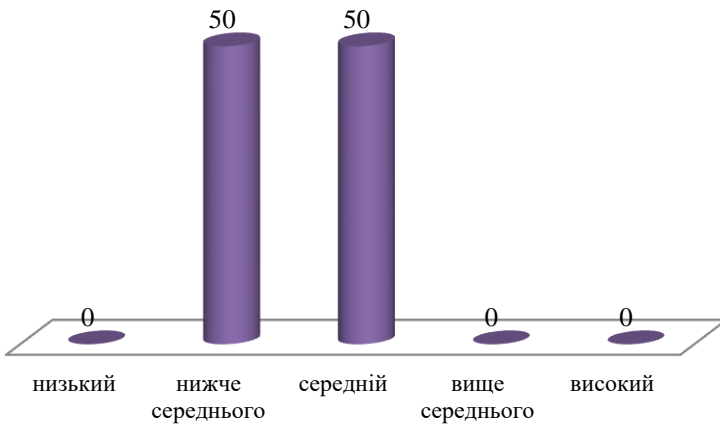
Діаграма 18.

**Рівень соматичного здоров'я студентів
сп. "Практична психологія", %**



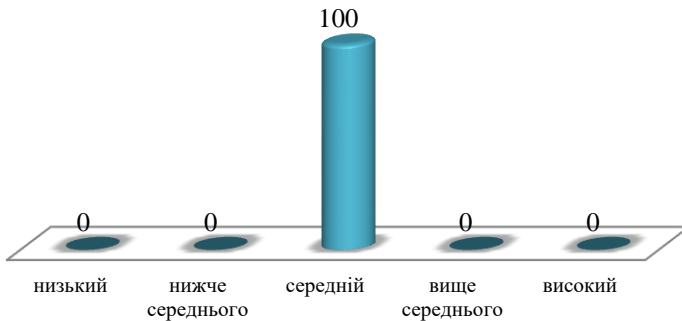
Діаграма 19.

**Рівень с матичного здоров'я студентів
сп. "Соціальна робота", %**



Діаграма 20.

Рівень соматичного здоров'я студентів сп. "Менеджмент", %



Діаграма 21.

Отже, за результатами анкети «Самооцінки здоров'я» встановлено, що у досліджуваних студентів гарний рівень соматичного здоров'я. Проте, застосувавши методіку експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, встановлено, що у студентів переважають нижче середнього і низький рівні соматичного здоров'я. Вище середнього рівень соматичного здоров'я притаманний найбільше студентам сп. «Фізична культура», що є наслідком їх кращої рухової активності. Таким чином, отримані результати підтверджують негативний вплив низького рівня рухової активності на стан соматичного здоров'я людини.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши низку праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, встановлено, що низька рухова активність студентської молоді є наслідком їх слабкої фізкультурної освіченості, недоліками в організації фізичного виховання у школі, а також недооціненням вчителями важливості цієї складової здорового способу життя. Сучасний обсяг наукової інформації, що характеризує взаємозв'язок між здоров'ям студентів і руховою активністю значно збільшився. Проте лише невелика його частина знайшла відображення в теорії та методиці фізичного виховання для можливого використання в практичній діяльності. Більшість авторів розглядають цю проблему, не враховуючи стать, фізичний розвиток, місце проживання.

Рухова активність має велике значення для розвитку і здоров'я людини. Недостатня рухова активність зумовлює виникнення гіподинамії, яка є причиною багатьох «хвороб цивілізації», прискорює старіння та передчасну смерть.

Гігієнічна оцінка рухової активності студентської молоді Університету Григорія Сковороди в Переяславі свідчить, що найменша рухова активність у студентів спеціальної медичної групи (з незначними функціональними порушеннями): вони віддають перевагу пасивному відпочинку, частіше всіх користуються ліфтом і користуються транспортом на малі відстані; на сон відводять більше за всіх часу. Другими за показниками рухової активності є студенти основної групи (студенти, котрі не мають протипоказань до занять фізичними вправами): вони також віддають перевагу пасивному відпочинку, регулярно користуються ліфтом і транспортом; для сну відводять найменшу кількість часу. Найбільш активними є студенти спортивної групи (студенти з гарним здоров'ям і які навчаються на сп. «Фізична культура»): вони віддають перевагу активному відпочинку, ліфтом і транспортом практично не користуються, сплять достатню кількість часу. За допомогою крокомірів визначено, що рухова активність студентів усіх трьох груп за середньодобовою руховою активністю, середньодобовою руховою активністю у дні занять фізичною культурою у залі і на вулиці, середньотижневою руховою активністю найкраща є у студентів спортивної групи, на другому місці – у студентів основної групи, на третьому – у студентів спеціальної медичної групи.

У результаті використання методики самооцінки загального стану здоров'я (В. П. Войтенко) шляхом анкетування встановлено, що у досліджуваних студентів значно переважає гарний стан соматичного здоров'я. Проте, метод анкетування не завжди дає достовірні дані, тому для отримання ймовірних даних використано метод експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. В результаті з'ясовано, що високий рівень соматичного здоров'я у студентів відсутній, а переважає – рівень нижче середнього. А втім, вище середнього рівень соматичного здоров'я найбільше виявлено у студентів сп. «Фізична культура», що є наслідком їх кращої фізичної підготовленості та рухової активності.

Таким чином, отримані результати підтверджують негативний вплив низького рівня рухової активності на стан соматичного здоров'я людини.

Зазначені результати дослідження свідчать про важливість і необхідність переосмислення змісту, методів і прийомів формування спрямованості особистості на основі особистісно-діяльнісного підходу, котрий ставить до центру педагогічних досліджень аналіз суб'єктивних факторів про розуміння цінностей, сутності у різних видах діяльності. Особливу тривогу викликає наявність у практиці відсутності у більшості студентів позитивної спрямованості на заняття фізичною культурою, спортом і ведення здорового способу життя. У зв'язку з цим необхідний пошук таких методів організації з фізичної культури, способів впливу, котрі найбільш дієво могли б забезпечити формування позитивної спрямованості особистості на заняття фізичною культурою, спортом і ведення здорового способу життя.

АНОТАЦІЯ

Авторами проаналізовано взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. Встановлено, що наявний обсяг наукової інформації, що характеризує взаємозв'язок між здоров'ям студентів і руховою активністю є недостатнім для всебічного розкриття зазначеної проблеми. Більшість авторів розглядають цю проблему, не враховуючи стать, фізичний розвиток, місце проживання.

Гігієнічна оцінка рухової активності студентської молоді Університету Григорія Сковороди в Переяславі показала, що рухова активність студентів усіх трьох груп за середньодобовою руховою активністю, середньодобовою руховою активністю у дні занять фізичною культурою у залі і на вулиці, середньотижневою руховою активністю найкраща є у студентів спортивної групи, на другому місці – у студентів основної групи, на третьому – у студентів спеціальної медичної групи.

За результатами визначення самооцінки загального стану здоров'я (методика В. П. Войтенко) шляхом анкетування встановлено, що у досліджуваних студентів значно переважає гарний стан соматичного здоров'я. Проте, метод анкетування не завжди дає достовірні дані, тому для отримання ймовірних даних використано метод експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. В результаті дослідження з'ясовано, що високий рівень соматичного здоров'я у студентів відсутній, а у більшості студентів переважає рівень нижче середнього. Проте, вище

середнього рівень соматичного здоров'я найбільше виявлено у студентів сп. «Фізична культура», що є наслідком їх кращої фізичної підготовленості та рухової активності. Отримані результати підтверджують негативний вплив низького рівня рухової активності на стан соматичного здоров'я людини.

Наголошено на необхідності пошуку таких методів організації з фізичної культури, способів впливу, котрі найбільш дієво могли б забезпечити належну рухову активність шляхом формування позитивної спрямованості особистості на заняття фізичною культурою, спортом і ведення здорового способу життя.

Література

1. Айстраханов Д. Д., Курчатова Г. В., Гаврилюк М. Ф. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2008. № 1(5). С. 12–19.

2. Аршавський І. А. Енергетичне правило м'язів скелета. URL: <http://tua.pp.ua/energeticheskoe-pravilo-myishts-skeleta.html>

3. Бойко Г. М., Волошко Л. Б. Сучасні підходи до організації оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення. *Сучасний рух науки* : збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (1–2 жовтня 2018 р.). Дніпро, 2018. С. 64–69.

4. Вілігорський О. М. Адаптивне фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. *Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, Україна, 13–14 лютого 2015 року) у 2-х частинах. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. Ч. II. С. 51–54.

5. Войтенко В. П. Смертність і тривалість життя: аналіз і прогноз. Київ : Здоров'я, 1990. 173 с.

6. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 41–47.

7. Волошко Л. Б. Реалізація програм здоров'язбереження студентів в освітньому середовищі вищих навчальних закладів. *Професійний розвиток фахівців у системі освіти дорослих: історія, теорія, технології* : збірник матеріалів III-ої Всеукраїнської Інтернет-конференції, 18 квітня 2018 р. м. Київ. У 2-х частинах :

Ч. 1 / наукова редакція, упорядкування: В. В. Сидоренко, Я. Л. Швень. Київ: Агроосвіта, 2018. С. 146–148.

8. Вольсва Н. П., Вовканич А. С. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп. *Спортивна наука України*. 2011. № 6. С. 3–11.

9. Городинська І. В. Деякі проблеми особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів. *Педагогічні науки*. Вип. 31. Т. 2. Херсон : Видавництво ХДПУ, 2002. 206 с.

10. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Видавництво Рута, 2009. 594 с.

11. Долженко Л. П. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 3. С. 128–133. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2012_3_23

12. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/monographia.pdf>

13. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2004. С. 17–18.

14. Зинченко Н. А., Железная Т. В. Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма* : материалы VI Международной научно-практической конференции, Мозырь, 6–7 октября 2016 г. / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»; редколлегия: С. М. Блоцкий (ответственный редактор) и др. Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. С. 92–94.

15. Золоті цитати Аристотеля. URL: <https://blog.betaproject.net>

16. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 23–29.

17. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія : підручник у 2-х частинах. Частина І. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.) : Домбровська Я. М., 2019. С. 215–227.

18. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Основи валеології : навчально-методичний посібник. Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2021. 222 с.

19. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. Киев : НУФВиСУ, 2005. 195 с.

20. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Київ : Олимп. литература. 2003. Ч. 2. С. 154–170.

21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олимп. літ. Ч. 2. 2008. 368 с.

22. Куц О. Фізична активність та розумова працездатність студентів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. Львів : ЛДІФК, 2006. Т. 4. С. 136–142.

23. Радзевич-Грун И. Двигательная активность и здоровье молодежи, проживающей в Беларуси, Польше и Украине. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 60–64.

24. Редькіна М. А. Особливості методики визначення індивідуальної рухової активності студентів та її вплив на психофізичний стан. *Освітні обрії*. 2020. № 1 (50). С. 80–83.

25. Романенко В., Драчук А. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури і спорту. Львів: НФВ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 310–312.

26. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.

27. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наук. праць. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79–82.

28. Суханова Г. П., Непша О. В. Моніторинг стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, 2017. С. 284–288.

29. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание студентов. 2001. 272 с.

30. Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 167–170.

31. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 2. С. 17–20.

32. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 93–95.

33. Цитати Гіппократа – основоположника медицини. URL: <http://bigbro.com.ua/tsitati-gippokrata-osnovopolozhnika-meditsini/>

Information about the authors:

Kotsur Nadia Ivanivna,

Doctor of Historical Sciences, Professor,
Head of Department of Medical and Biological Disciplines and
Valeology,
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
30 Sukhomlynskohe str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401

Tovkun Lidia Pavlivna,

Candidate of Historical Sciences,
Assistant Professor at the Department of Medical and Biological
Disciplines and Valeology
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401