УДК 378.015.31: 613

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-123-135

Гайдук Наталія Олексіївна,

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.
gajduknatala76@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5926-229X>

Ярошенко Петро Вікторович,

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.
petrviktorovich1954@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-4580-1931>

ДЕФИЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до рівня здоров'я та фізичної підготовленості молодого покоління, необхідного для успішної трудової діяльності. Перед вищою школою стоїть завдання всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Фізичному вихованню студентської молоді завжди надавалося велике значення, як однієї з головних складових всебічного і гармонійного розвитку молоді людини. Заняття з фізичного виховання сприяють зміцненню та підтримці здоров'я, формуванню моральних і вольових якостей, які нерідко доводиться проявляти в процесі навчальної діяльності у вищих навчальних закладах.

Підвищення рівня фізичної підготовленості – одна з найбільш важливих завдань, яка вирішується в процесі фізичного виховання. Саме, від ефективності вирішення даного завдання залежить здоров'я нації (Брагіна, 2016).

Останнім часом тема студентського здоров'я набуває особливої актуальності. Економічне та політичне становище в нашій країні, на жаль, дестабілізує молоде покоління, в студентському середовищі зростає наркоманія, куріння, вживання алкоголю.

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних авторів (Є. Сайкіна, 2009; А. Горелов, 2011 року; О. Румба, 2011) показує, що загрозливе зростання захворюваності серед студентської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності на тлі неухильного прогресування дефіциту

рухової активності та пролонгованої падіння інтересу до занять фізичним вихованням за останні десятиліття набуває характеру національного лиха.

Інтенсифікація, комп'ютеризація освітнього процесу у закладах вищої освіти в поєднанні з малорухливим способом життя, розумові і емоційні перевантаження, постійні стреси є причинами різних захворювань у студентів, і, зокрема зниження розумової і фізичної працездатності (Синіговець, Пильтай, Редько, 2019, с. 118).

Однією з причин її погіршення є неефективне використання навчальних занять фізичного виховання та їх скорочення в у вищих навчальних закладах. Нажаль, сьогодні ми спостерігаємо як відбувається загибель фізичного виховання в українських вишах, масові скорочення викладачів та руйнування відповідної матеріальної бази, об'єднання кафедр та скорочення педагогічного навантаження.

І це саме зараз коли дефіцит рухової активності, часто, не відповідає біологічним нормам, необхідним для розвитку молодого організму, і, як наслідок, призводить до низького рівня показників фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості та психоемоційного перенапруження студентської молоді.

Якщо проаналізувати робочий день студентської молоді, то він насичений емоційними та розумовими навантаженнями. Внаслідок тривалої роботи за комп'ютером, студенти знаходяться в напруженому стані, для якого характерні крайня нестійкість настрою, ослаблення самовладання, нетерплячість, втрата здатності до тривалої розумової та фізичної напруги. Ці симптоми особливо гостро проявляються в період заліків та екзаменів, які для здобувачів вищої освіти є факторами ризику для стану їх здоров'я.

Зазначимо, що збереження та підтримання активної діяльності головного мозку людини вимагає особливих підходів, уваги, поєднання методів фізичних навантажень і їх цілеспрямованого впливу на функцію центральної нервової системи.

Разом з тим, ми повинні розуміти, що студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, їх здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я всієї нації.

У складних умовах, молодь потребує спрямованої підтримки держави, як не можна краще таку підтримку може надати ефективне використання можливостей фізичного виховання та спорту для зміцнення здоров'я і гармонійного, всебічного розвитку особистості, виховання патріотизму.

Так, для досягнення поставлених цілей та реалізації основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами на практиці сприяють нормативно-правові акти, такі, як: Указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту»; Указ

Президента України від 21 липня 2008 р. № 640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки». У середині 2015 року Міністерством освіти і науки, Міністерством молоді та спорту, Міністерством оборони та Міністерством охорони здоров'я за участю народних депутатів України, секретаріату Кабінету Міністрів України було створено міжвідомчу робочу групу з модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Одним з результатів її роботи стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які створюють умови збереження та розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії. Крім цього, вони закликають Вчені ради та ректорів при реалізації автономних прав вищих навчальних закладів звернути особливу увагу на модернізацію фізичного виховання та розвиток студентського спорту як важливий чинник визнання здобутків закладу в Україні та за кордоном (Прес-служба Міністерства освіти і науки України).

Будь-яка свідома та цілеспрямована діяльність людини передбачає врахування її результатів. Однією з форм такого обліку є нормативи. Вони виконують важливу роль у фізичному вихованні, визначаючи його спрямованість і бажаний рівень фізичної і спортивної підготовленості. Об'єктивна оцінка фізичної підготовленості студентів у вищому навчальному закладі проводиться на підставі складання тестів які включають вправи на всі фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість.

У зв'язку з вище обумовленим та необхідністю підтримки оптимального рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що дозволяє визначити вплив занять різними видами спорту на ефективний розвиток фізичних якостей є постійною та досить актуальною проблемою, що передбачає пошук і обґрунтування нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання студенток вищих навчальних закладах, що базуються на популярних видах рухової активності, зокрема фітнес-аеробіки.

Метою нашої роботи виступає вивчення проблеми та теоретично обґрунтувати вплив чинників, що підвищують фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я студентської молоді засобами оздоровчих фітнес-програм у вищих навчальних закладах.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є першочерговим та має державне значення.

На сьогоднішній день актуальною проблемою є збереження та підвищення рівня здоров'я молоді не тільки з позиції загально-гуманітарних цінностей, а й від стану здоров'я сьогоднішніх школярів і

студентів залежать перспективи розвитку нашої країни, її трудовий потенціал, добробут громадян, їх соціально-психологічна захищеність.

Аналітичні дослідження рівня здоров'я студентів свідчать, що близько 90% студентів України мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% (Анікеєв, 2009). Аналіз останніх досліджень свідчить, що ця проблема була предметом вивчення багатьох фахівців та великої кількості авторів, вони доводять, що до спеціальної медичної групи належать приблизно 40-45% студентської молоді, до числа звільнених від практичних занять з фізичного виховання – близько 15%, що вказує на те, що це практично рівне співвідношення студентів основного і спеціального навчального відділення. Проблема стану здоров'я студентської молоді знижує дієздатність не лише їх організму, а й обмежує його участь як у навчальній, так і в громадській діяльності.

В своїх дослідженнях О. Зеленюк довела, що здоров'я молодії людини тільки на 15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 20% від генетичних чинників, на 25% – від стану навколишнього середовища і на 55% – від умов та способу життя (Зеленюк 2000). І на жаль, спостерігається тривала чітка тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості серед сучасної студентської молоді.

Аналіз досліджень свідчить, що тенденція до погіршення здоров'я у студентської молоді тільки зростає та має прогресувальний характер, переважно 90% абітурієнтів закладах вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я, а упродовж навчання чисельність студентів, які зараховані до підготовчої та спеціальної групи зростає протягом навчання десь 15%, та крім цього важливою проблемою є відсутність зацікавленості студентів до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання, таке ставлення формується у них як батьками, так і медиками (Пятницька, 2014).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням не тільки своєї особистості, але і стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні питання: моральні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші. Цей вік є також заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних та рухових можливостей організму, також в цей період молоді люди мають більші можливості у напруженій навчальній діяльності (Зайцев, 2002).

На думку Д. Давиденко, праця студентів – це навчання, яке представляє собою напружену розумову діяльність, яка в силу зростаючого потоку інформації та комп'ютеризації і з підвищенням психоемоційного стану студентів, забирає багато часу і сил у збиток рухової активності. У розкладі занять у студентів все частіше зустрічається по п'ять пар навчальних занять, а перерви між заняттями

складають від 10 до 15 хвилин, що є мінімальною гігієнічною нормою при рекомендованій 20 хвилин, а у вільний час студенти в основному зайняті виконанням своїх домашніх завдань чи пасивним відпочинком (Давиденко, 2000).

Одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення проблеми оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, залучення до здорового способу життя, і їх практична реалізація в навчальному процесі є інтеграція різних видів, засобів і методів фітнесу та аеробіки в фізичному вихованні (Рукавишникова, 2011).

Підтверджено, що особливе місце в структурі інтересів студентської молоді займають різні види фітнес-аеробіки, які позитивно впливають на фізичний розвиток та функціональний стан студентської молоді.

Застосування в освітньому процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм та оздоровчої аеробіки, сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання та відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Ми звернемо увагу саме на оздоровчу аеробіку через її доступність, різноманітність напрямків та вираженого впливу на організм та є ефективним способом формування здорового способу життя студента.

Аеробіка – складова частина фітнесу, який об'єднує в собі не тільки комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, фізичну активність та загально-фізичною підготовку, він включає в себе психотренінги, раціональне харчування та різноманітні види тестувань (включаючи медичне). Основними компонентами фітнесу є: серцево-судинної та дихальної систем; витривалість м'язової системи; сила м'язів; гнучкість; композиція тіла. Заняття аеробікою є прекрасним засобом боротьби зі «м'язовим голодом» і профілактики пов'язаних із ним хвороб – ожиріння, раннього атеросклерозу (Калініченко, 2005).

Заняття аеробікою головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму. Якщо людина не звикла до фізичних навантажень за одне скорочення у стані спокою серце виштовхує в аорту до 70 мл крові, тобто за хвилину 3,5 – 5 літрів. Систематичні тренування сприяють збільшенню цього показника до 110 мл, а при великих фізичних навантаженнях до 200 мл і більше. Це розвиває резервну потужність серця. Ефект тренуваності організму позитивно впливає на частоту серцевих скорочень за хвилину, кількість яких складає в середньому 65 ударів у стані спокою, завдяки чому збільшується час розслаблення серця, у момент якого цей орган отримує артеріальну кров, багату киснем. При легкому навантаженні серце тренуваної людини працює більш економно, збільшуючи ударний викид крові, в той час як у не підготовленої людини різко зростає кількість

серцевих скорочень. Регулярні заняття спортом викликають збільшення швидкості кровотоку, інтенсивність обміну речовин із використанням кисню (Пятницька, 2014).

Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат краще засвоює кисень, який забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і тим самим підвищує працездатність організму. У стані спокою в тренуваній людині частота дихання знижується, і це дає можливість організму убувати більшу кількість кисню з легенів. При м'язовій активності потреба в кисні зростає, і в роботу включаються так звані резервні альвеоли, підвищується насиченість киснем легень, значно знижує ризик виникнення запальних процесів. Автори стверджують, що в результаті аеробного тренування показники МПК можуть збільшуватися до 30% (А. Алаева, 2007).

Велике значення має вплив тренувального процесу на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу. У жінок вона становить 35% від ваги тіла, у чоловіків – 42%. При відсутності навантаження м'язи швидко зменшуються в об'ємі, слабшають, капіляри їх звужуються, волокна стають тонкими. При помірних навантаженнях зміцнюється м'язовий апарат, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ. При навантаженнях переважно динамічного характеру вага й обсяг м'язів збільшуються в меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини й укорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'яза не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід залишається більш прямолінійним (Калініченко, 2005).

Розглянемо ще один важливий результат систематичних занять аеробікою, що позитивно впливає на стан здоров'я. Це позитивний вплив аеробіки на кісткову систему, яка постійно оновлюється. У дитинстві і юності кістки нарощують максимальну щільність, а потім розпочинається щорічна втрата кісткової маси – по 1% в рік. Оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки зношуються та стають крихкими. Вчені довели, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають цим втратам, а навіть можуть сприяти збільшенню щільності кісток (Пятницька, 2014).

Оптимальний добір різних видів рухової активності, на думку О. Отравенко, може бути одним із основних показників ефективної роботи викладача у ЗВО. Головним в роботі викладача фізичного виховання є диференціація здобувачів вищої освіти за рівнем підготовленості в організації аудиторної та позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи, де вирішуються завдання зміцнення та збереження здоров'я, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок,

підвищення ефективності занять, застосування їх у різних за складністю умовах (Отравенко, 2019, с. 164).

Таким чином, систематичні заняття дозволяють поліпшити здоров'я, зробити гарне самопочуття і дуже корисні для збереження та зміцнення здоров'я особливо зараз в період захворюнь на корона вірус. Покращувати фізичну підготовку на заняттях фізичного виховання, це шлях до здоров'я нації. Сьогодні фізичні вправи повинні стати невід'ємною частиною життя сучасної людини, а сучасне фізичне виховання повинне стати способом життя, розрахованим на тривалу систематичну роботу над своїм тілом і саме головне, це психологічна готовність прийняти цю роботу та навчитися отримувати від неї задоволення.

Експерти у всьому світі дійшли висновку, що люди у поганій фізичній формі з певними хворобами мають у п'ять разів більше шансів отримати гірший результат від COVID-19, а курці втричі частіше страждають від ускладнень. Бути нездоровим і у поганій фізичній формі – це бути більш вразливим. Але рівень такої вразливості може контролювати кожна людина. Тому під час епідемії коронавірусу важливо залишатися у хорошій фізичній формі. Коронавірус виявляється фатальним для людей, у яких порушена імунна система. Для підвищення продуктивності нашої імунної системи важливе значення має постійна фізична активність. Це стосується усіх – і молодих людей, і людей похилого віку. Медичні працівники підкреслили важливість фізичних навантажень середньої інтенсивності. Найважливішою метою фізичної активності є поліпшення функціонування імунної системи. Крім того, регулярні фізичні вправи також пов'язані з вивільненням ендорфіну, який допомагає боротися з почуттями стресу і тривоги. З огляду на масштаб і вплив пандемії на економіку, а також ізоляцію через COVID-19, подолання стресу має важливе значення аби нормально функціонувати та залишатися у хорошій фізичній формі (COVID-19: Фітнес тримає вірус під контролем – кажуть медики // Джерело Jerusalem Post).

Тому помірні фізичні навантаження, обов'язкові для тих, хто хоче зміцнити імунітет та знизити ймовірність серцево-судинних захворювань. Людям у віці 18-64 року ВОЗ рекомендує приділяти їм мінімум 150 хвилин в тиждень, причому, збільшення до 300 хвилин піде організму тільки на користь. Крім того, фахівці радять внести сюди ще й мінімум два силових тренування на основні групи м'язів.

Отже, аналіз літературних джерел дав нам можливість визначити, що фітнес-культура має такі властивості, як інтегративність і комбінаторність, поєднує в собі найбільш ефективні для оздоровлення студентів нові види рухової активності з накопиченим досвідом в області оздоровчої фізичної культури та дозволяє широко впроваджувати його в навчальний процес вищих навчальних закладах.

Як бачимо, широта і різноманіття видів аеробіки надають студентам свободу вибору індивідуально прийнятних форм занять та покращити своє здоров'я, стати стрункішими, покращити якість свого життя. Систематичні заняття фітнесом і аеробікою дозволяють студентам (Л. Андрющенко, 2004):

- за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторам без надмірного напруження впоратися з вимогами інтенсивної навчальної діяльності;
- нормалізувати емоційний тонус і успішно подолати фізичне напруження і різні стреси, що, в кінцевому рахунку, підвищує творчу активність студентів, їх працездатність і позитивно позначається на ефективності навчальних занять, а також формує і вдосконалює фізичні якості і життєво важливі вміння і навички;
- підвищувати витрата енергії, компенсуючи надлишок харчування, тим самим допомагаючи контролювати вагу і боротися з ожирінням, знизити ризик захворювання атеросклерозом, гіпертонічною і ішемічною хвороби серця.

Визначено, що в даній статті на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури із різних галузей знань та узагальнення практичного досвіду фахівців із фізичного виховання, дозволяють обґрунтувати положення про те, що сучасна оздоровча аеробіка – це динамічна рухова активність, яка постійно змінюється та налічує декілька сотень різновидів. Постійно оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

Орієнтація студентів на освоєння програми з фізичного виховання вимагає впорядкованого впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та світоглядну середу, так як сучасне уявлення про фізичне виховання особистості зв'язується не тільки з розвитком рухових якостей, здоров'ям, а й широтою і глибиною знань людини, світоглядом і його мотивації в сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

З огляду на вищевикладене все ж зміцнення здоров'я студентської молоді неодмінно має стати одним із пріоритетних завдань будь-якого закладу освіти, так як молоді фахівці не тільки служать базою і резервом для роботи в різних галузях після закінчення закладів вищої освіти, а й є важливою складовою частиною інтелектуального потенціалу країни. І це можливо лише при підвищенні ефективності фізичного виховання у навчальному процесі, що будуть відповідати вимогам та інтересам студентів.

Список використаної літератури

1. **Брагіна С. С.** Аналіз стану фітнес-індустрії в Єкатеринбурзі. *Студентський науковий форум: матеріали VIII Міжнародної студентської електронної наукової конференції*. 2016. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.scienceforum.ru/2016/1596/24108>.

- 2. Синіговець Л. І.,** Пильтяй С. В., Редько С. Ю. Засоби пілатесу і степ-аеробіки у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 117–124. **3. Прес-служба** Міністерства освіти і науки України. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-12-07-shhodo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-u-vishnix-navchalnix-zakladaх>.
- 4. Анікєєв Д. М.** Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 2. С. 6–9. **5. Зеленюк О.** Оцінка індивідуального соматичного здоров'я як компонент державного тестування рухової підготовленості студента. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації: матеріали IV міжнародного наукового конгресу (16-18 травня 2000 р.).* Київ, 2000. 528 с. **6. Пятницька Д. В.** Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи. *Pedagogika. Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych (Варшава, 29.11.2014 р.).* Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2014. С. 118–119. **7. Отравенко О. В.** Рухова активність як складова якісної професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2019 року): збірник тез.* Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 163–164. **8. Зайцев В. П.** Рольові дії студентів з оздоровлення людини в навчальному процесі: навч. посібник. Білгород, 2002. 96 с. **9. Давиденко Д. Н.** Про фізкультурному освіту студентів. *Проблеми фізичної культури, спорту і туризму: матеріали наук.-практ. конф.* Петрозаводськ, 2000. С. 22–23. **10. Рукавишникова С. К.** Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2011. 20 с. **11. Калініченко О. М.** Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія; за ред. проф. С. С. Єрмакова.* Харків: ХДАДМ, 2005. № 15. С. 20–26. **12. Алаєва А. С.** Основы организации и проведение занятий по оздоровительной аэробике. Омск: Издательство СибГУФК, 2007. 68 с. **13. COVID-19:** Фітнес тримає вірус під контролем – кажуть медики. *Джерело Jerusalem Post.* [сайт]. URL: Режим доступу: <https://agefree.ua/posts/ua/posts/covid-19-fitness-trimae-virus-pid-kontrolem-kazhut-mediki>.
- 14. Андрющенко Л. Б.,** Лосева И. В., Вялкина Т. Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. *Теория и практика физической культуры.* 2004. № 5. С. 22–25.

References

- 1. Brahina, S. S.** (2016). Analiz stanu fitnes-industrii v Yekaterynburzi [Analysis of the state of the fitness industry in Yekaterinburg]. *Studentskyi naukovyi forum: materialy VIII Mizhnarodnoi studentskoi elektronnoi naukovoï konferentsii – Student Scientific Forum: proceedings of the VIII International student electronic scientific conference*. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://www.scienceforum.ru/2016scienceforum.ru/2016/1596/24108> [in Ukrainian].
- 2. Synihovets, L. I., Pyltiai S. V., & Redko S. Yu.** (2019). Zasoby pilatesu i step-aerobiky u protsesi fizychnoho vykhovannia studentok [Pilates and step aerobics in the process of physical education of female students]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: Pedagogical sciences*, 3, 117-124 [in Ukrainian].
- 3. Pres-sluzhba** Ministerstva osvity i nauky Ukrainy [Press service of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-12-07-shhodo-rozvitku-fizychnogo-vixovannya-ta-sportu-u-vishnix-navchalnix-zakladax> [in Ukrainian].
- 4. Anikeyev, D. M.** (2009). Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2, 6-9 [in Ukrainian].
- 5. Zeleniuk, O.** (2000). Otsinka indyvidualnoho somatychnoho zdorovia yak komponent derzhavnoho testuvannia rukhovoï pidhotovlenosti studenta [Individual somatic health assessment as a component of state testing of student's motor readiness]. *Olimpiïskiy sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii – Olympic sports and sports for all: health problems, recreation*. Kyiv [in Ukrainian].
- 6. Piatnytska, D. V.** (2014). Profesiino-prykladna pidhotovka studentiv pedagogichnykh navchalnykh zakladiv v systemi fizkulturno-masovoï roboty [Professional and applied training of students of pedagogical educational institutions in the system of physical and mass work]. *Pedagogika. Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych*. (pp. 118-119). Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour» [in Ukrainian].
- 7. Otravenko, O. V.** (2019). Rukhova aktyvnist yak skladova yakisnoi profesiinoï pidhotovky zdobuvachiv u zakladakh vyshchoï osvity [Physical activity as a component of quality professional training of applicants in higher education institutions]. *Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku – Science of the third millennium: searches, problems, prospects of development*. (pp. 163-164). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].
- 8. Zaitsev, V. P.** (2002). Rolovi dii studentiv z ozdorovlennia liudyny v navchalnomu protsesi [Role actions of students on human health in the educational process]. Bilhorod [in Ukrainian].
- 9. Davydenko, D. N.** (2000). Pro fizkulturnomu osvitu studentiv [About physical education of students]. *Problemy fizychnoi kultury, sportu i turyzmu – Problems of physical culture,*

- sports and tourism. (pp. 22-23). Petrozavodsk [in Ukrainian].
- 10. Rukavishnikova, S. K.** (2011). Primenenie sredstv pilatesa dlya korrektsii funktsional'nyh narushenij pozvonochnika u studentok vuzov [Application of pilates funds for correction of functional disorders of the spine in college students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. SPb. [in Russian].
- 11. Kalinichenko, O. M.** (2005). Aerobika yak zasib rozvytku rukhovykh zdibnostei [Aerobics as a means of developing motor abilities]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 15, 20-26. Kharkiv: KhDADM [in Ukrainian].
- 12. Alaeva, A. S.** (2007). Osnovy organizacii i provedenie zanyatij po ozdorovitel'noj aerobike [Fundamentals of organizing and conducting health aerobics classes]. Omsk: Izdatel'stvo SibGUFK [in Russian].
- 13. COVID-19:** Fitnes trymaie virus pid kontrolem – kazhut medyky [COVID-19: Fitness keeps the virus under control – doctors say]. *Dzherelo Jerusalem Post – Source Jerusalem Post*. Retrieved from <https://agefree.ua/posts/ua/posts/covid-19-fitness-trimae-virus-pid-kontrolem-kazhut-mediki> [in Ukrainian].
- 14. Andryushchenko, L. B.,** Loseva, I. V., & Vyalkina, T. G. (2004). Ritmicheskaya gimnastika v processe fizicheskogo vospitaniya studentov vuza [Rhythmic gymnastics in the process of physical education of university students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 5, 22-25 [in Russian].

Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження працездатності студентів закладів вищої освіти

У статті розкрито роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Представлено чинники, що її обумовлюють та визначають норми. Розкрито динаміку втрати працездатності через хворобу студентами різних років навчання та з різним рівнем рухової активності. Виявлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді. Заплановано шляхи активізації рухової активності студентів засобами фізичного виховання.

Розглядаються основні можливості використання сучасних оздоровчих технологій в процесі занять зі студентами. Основна увага приділяється напрямкам та формам роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Проведена робота з індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм у закладах вищої освіти. Розкриваються поняття «фітнес», «аеробіка». Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Досліджуються тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості у студентів вищих навчальних

зкладах. Визначено забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів.

Приділяється особлива увага проблемі підвищення ефективності фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальний процес та пошуку сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та поліпшення фізичного стану студентів. Розглядались питання оновлення змісту програми фізичного виховання студентів шляхом введення сучасних оздоровчих технологій, що відповідають їхнім інтересам.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, система, фізичне виховання, освітній процес, професійна підготовка.

Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения работоспособности студентов высших учебных заведений

В статье раскрыта роль двигательной активности в жизнедеятельности студентов. Представлены факторы, ее обуславливающие и определяют нормы. Раскрыто динамику потери трудоспособности по болезни студентами разных лет обучения и с разным уровнем двигательной активности. Выявлено, что основной причиной большого количества заболеваний является низкий уровень двигательной активности студенческой молодежи. Запланировано пути активизации двигательной активности студентов средствами физического воспитания.

Рассматриваются основные возможности использования современных оздоровительных технологий в процессе занятий со студентами. Основное внимание уделяется направлениям и формам работы со студентами по их мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Проведена работа по индивидуализации оздоровительных фитнес-программ в высших учебных заведениях. Раскрываются понятие «фитнес», «аэробика». Основное внимание уделяется проблеме и анализа формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях высшего учебного заведения, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Исследуются тенденции ухудшения здоровья, физической подготовленности и двигательной активности оздоровительной направленности у студентов высших учебных заведений. Определено обеспечение наиболее эффективного процесса по физическому воспитанию студентов.

Уделяется особое внимание проблеме повышения эффективности физического воспитания посредством внедрения современных нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в учебный процесс и поиска современных путей оздоровления, определение особенностей структуры и содержания занятий, изучение их

влияния на организм и улучшения физического состояния студентов. Рассматривались вопросы обновления содержания программы физического воспитания студентов путем введения современных оздоровительных технологий, отвечающих их интересам.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, система, физическое воспитание, учебный процесс, профессиональная подготовка.

Hayduk N., Yaroshenko P. Deficiency of Motor Activity as a Factor of Deterioration of Health, Decrease in Working Capacity of Students of Higher Educational Institutions

The article reveals the role of motor activity in the lives of students. The factors that determine it and determine the norms are presented. The dynamics of disability due to illness by students of different years of study and with different levels of physical activity is revealed. It was found that the main cause of a large number of diseases is the low level of physical activity of student youth. Ways to activate the motor activity of students by means of physical education are planned. The main possibilities of using modern health technologies in the process of classes with students are considered. The focus is on the areas and forms of work with students on their motivation to maintain and promote health. Work on individualization of health fitness programs in higher educational institutions has been carried out. The concepts of «fitness», «aerobics» are revealed. The main attention is paid to the problem and analysis of the formation of a healthy lifestyle of student youth in a higher education institution, as an important component of youth and social public policy. The tendencies of deteriorating health, physical fitness and physical activity of health-improving orientation in students of higher educational institutions are studied. The provision of the most effective process of physical education of students is determined. Particular attention is paid to improving the efficiency of physical education through the introduction of modern non-traditional types of physical culture and health activities in the educational process and finding modern ways of recovery, identifying features of the structure and content of classes, studying their impact on the body and improving students' physical condition.

The issues of updating the content of the program of physical education of students by introducing modern health technologies that meet their interests were considered.

Key words: health, healthy lifestyle, system, physical education, educational process, professional training.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.