

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розкрито сучасні шляхи підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. Проведено аналіз наукових публікацій, присвячених проблемам пошуку шляхів для підвищення рухової активності. Визначено, що одним із найефективніших шляхів підвищення рухової активності є впровадження в процес фізичного виховання закладів вищої освіти сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Ключові слова: рухова активність, фітнес-браслети, інформаційно-комунікаційні технології, фізичне виховання.

Постановка проблеми. За останні роки в умовах пандемії, нокдаунів, військового стану та перехід до дистанційного навчання, спостерігається стрімке зниження рівня рухової активності, що негативно позначається не тільки на фізичній підготовленості молоді, а й може призвести до таких захворювань як цукровий діабет II типу, атеросклероз, гіпертонічну хворобу, стенокардію, інфаркт міокарда, тощо. Поширення даних захворювань у наш час не випадкове – воно безпосередньо пов'язане зі зміною рухового режиму більшої частини населення, зумовлене сучасними умовами життя: швидкими темпами розвитку техніки, ростом інформації, збільшенням нервово-психічного напруження.

Однією із причин низьких показників рухової активності є підвищення навчального навантаження та стрімкий розвиток новітніх технологій.

Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно, що сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але з іншої сторони – позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.

Тому, питання пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності є актуальним і потребує швидкого вирішення.

Аналіз літературних джерел. Проаналізувавши ряд літературних джерел, робимо висновки, що більшість науковців акцентують увагу на загальних проблемах рухової активності молоді (В.І.Віленський, В.В. Романенко, Г. П. Грибан, Л.М.Басанець, О.І.Іванова, С. Ю. Ніколаєв та ін.). В сучасних науково-методичних працях досить широко розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності, досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану за допомогою використання Фремінгемської методики (М. Земська, С.А.Савчук, Є.О. Котов, І. Насадюк); закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану досліджували О.А.Пирогова, Л.Я.Іващенко, А.І. Драчук, О.С. Куц, Т.Ю. Круцевич, Л.В.Хрипко

Виклад основного матеріалу. Забезпечення необхідного обсягу фізичної активності можливе за рахунок комплексного використання різних форм фізичних вправ: академічної підготовки з фізичної культури, навчальних курсів з оздоровлення або спорту в поза навчальний час, раціонального використання фізичних вправ протягом навчального дня запобігання та покращення стомлення, зростання працездатності.

Сьогодні, абітурієнти мають низький вихідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності, а також мотивації до рухової активності. У держави є потреба в підготовці фахівців фізично здорових та з високим рівнем життєдіяльності. Через програми фізичного виховання в закладах вищої освіти намагаються підвищити рівень рухової активності студентів, але дані програми не в силах повністю компенсувати дефіцит рухової активності через нестачу обсягу практичних занять.

Проблема гострого повсякденного дефіциту рухової активності молодих людей вимагає пошуку нових наукових підходів і дієвих рішень, необхідних для збереження високого рівня здоров'я і життєдіяльності. Незважаючи на те, що проблематиці підвищення рухової активності присвячений досить великий обсяг наукових робіт, значний пласт досліджень залишається незатребуваним, так як рівень здоров'я молодих людей стрімко падає.

Метою нашого дослідження є пошук наукових даних, що містять дієві способи вирішення та виявлення шляхів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти.

Оскільки одним із головних критеріїв потенціалу розвитку сучасного суспільства є міцне здоров'я і високий рівень фізичної підготовленості, тому навчання і всебічна підготовка професійних фахівців нової якості можливі лише за допомогою сучасних методик, заснованих на новітніх досягненнях інформаційних технологій. Таким чином, одним із шляхів підвищення рухової активності студентської молоді є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в систему освіти, які будуть забезпечувати подальше вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі. Адже, застосування ІКТ в процесі фізичного виховання студентської молоді не тільки оптимізує освітній процес, а й покращує мотивацію до занять фізичними вправами.

Узагальнюючи думку фахівців, можна констатувати, що в якості компонента, що підвищує рухову активність, рекомендується впровадження в фізичне виховання фітнес-технологій. Аналіз наукових досліджень показує, що в сучасному світі більшість молоді володіє фітнес-браслетами, які можна використовувати при занятті будь-яким видом спорту. більшість всіх моделей виглядає досить просто і ідентично один одному, але при цьому для кожного гаджета розроблено багато різних

фітнес-програм. Програми для фітнес-браслетів - це спеціалізовані утиліти, що дозволяють синхронізувати різну інформацію з фітнес-браслетів на смартфони з допомогою бездротового з'єднання під назвою блютуз. Так, найбільш популярні фітнес-програми: Run Keeper, Nike+Run Club, Mi FIT, Misfit, Microsoft Health, тощо. Зазначені програми є багатофункціональними при цьому більшість із них стосується визначенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів й тих, хто займається спортом техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо.

Таким чином, впровадження новітніх технологій в освітній процес може не тільки підвищити ефективність процесу навчання, а й сформувати фізичну культуру, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, веденню здорового способу життя, фізичному вдосконаленню, покращенню рівня рухової активності. Крім того, важливе значення при оптимізації рухової активності має організаційно-змістовне забезпечення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. За даними науковців, необхідно скорегувати методику проведення занять, їх зміст, обсяг і інтенсивність навантажень.

Автори пропонують застосовувати більш ефективні методики і технології фізичного виховання студентів, виділяти етапи для розвитку рухових якостей по семестрах, в яких заняття проводяться з інтенсивністю і об'ємом навантаження, яке відповідає індивідуальному рівню аеробної витривалості тих, хто займається.

Необхідно зазначити, що деякі дослідники доводять, що без розгляду фізичної культури особистості як цілісної системи неможливо домогтися підвищення рухової активності і зміцнення психофізичного здоров'я студентів.

Висновки. Отже на сьогодні, існує багато наукових праць, в яких визначені сутність і значення рухової активності, її вплив на діяльність систем і органів та значення в житті кожної людини. Розроблені авторами теоретичні основи сучасної системи фізичного виховання, зміст програми щодо шляхів вирішення та підтримання оптимальної рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти базуються на впровадженні в освітній процес сучасних інформаційно-комунікаційні технології, збільшення кількості доступних спортивних секцій та гуртків, участь в туристичних походах, та самостійні заняття бігом підтюпцем вирішує проблему формування у студентів потреби до занять з фізичного виховання.