

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-5-81-65>

УДК 796

Рудніченко М.М.  
Хмельницький національний університет

## АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

**Анотація.** У статті досліджено проблематику зниження рухової активності студентської молоді в умовах дії карантинних обмежень. Встановлено низку факторів негативного впливу на стан здоров'я студентської молоді. Підкреслено особливості навчального процесу у період запровадження карантину, який пов'язаний з протидією розповсюдженню коронавірусної інфекції COVID-19. Визначено низку об'єктивних та суб'єктивних причин загального погіршення стану здоров'я студентської та учнівської молоді. Визначено, що впровадження дистанційного навчання на базі використання глобальної інтернет-мережі обумовлює подальший розвиток гіподинамії та пригнічення морального стану студентів. Враховуючи позитивний характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами, їх можна вважати дієвим неспецифічним фактором адаптації людини до дії різноманітних подразників. Запропоновано тижневу програму тренувань для студентів без порушень стану здоров'я та запропоновано конкретні заходи усунення гіподинамії у період дії карантинних обмежень.

**Ключові слова:** здоров'я студентів, гіподинамія, карантин, дистанційне навчання, програма тренувань.

Rudnichenko Mykola  
Khmelnitskyi National University

## ACTIVATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS OF QUARANTINE RESTRICTIONS

**Summary.** The article investigates the problem of reducing the motor activity of student youth in the conditions of quarantine restrictions. A number of factors have been identified that negatively affect the health of student youth. The author emphasized the peculiarities of the educational process during the introduction of quarantine, which is associated with the spread resistance of COVID-19 coronavirus infection. An objective and subjective reasons for the general deterioration of the health of students and pupils have been identified in this article. It has been determined that the introduction of distance learning based on the use of the global Internet network causes further development of hypodynamia and depression of students' moral state. A significant decrease in the level of motor activity is accompanied by a number of functional and morphological changes in the body, which leads to atrophy of skeletal and cardiac muscles. The consequence of hypodynamia is a violation of the structure and functions of the central nervous system. Joint moveability decreases, coordination of movements and the manifestation of other motor abilities deteriorate, and the formed motor skills fade under such conditions. Optimal motor activity can also raise mental capacity. Taking into account the positive nature of physiological changes in the body caused by exercises, they can be considered an effective non-specific factor in human adaptation to the action of various irritants. The efficiency of physical culture as a preventive measure at the stages of non-specific changes in the body is especially high. As the risk of hypodynamia increases in modern realities, students need to conduct home training aimed at eliminating such imbalances. The author proposed in this scientific work a weekly training program for students without health problems and specific measures to eliminate hypodynamia during the period of quarantine restrictions. The developed training plan is basic and it can be improved in further researches for different groups of students with various levels of physical training.

**Keywords:** students' health, hypodynamia, quarantine, distance studying, training program.

**Постановка проблеми.** Сучасні виклики та загрози негативно впливають на всі аспекти соціально-економічного розвитку українського суспільства. При цьому виникають нові фактори негативного впливу на організацію навчання студентської молоді, які складно спрогнозувати та до яких суспільство виявилось не готовим. Карантинні обмеження, що пов'язані з протидією розповсюдженню коронавірусної інфекції COVID-19 суттєво змінили навчально-виховний процес та активізували технології дистанційного навчання. При

цьому не варто залишати осторонь питання зниження рівня рухової активності студентської молоді та необхідно формувати нові підходи до стимулювання такої активності в умовах карантину.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У працях таких науковців як Платонов В.М., Булатова М.М., Солтик О.О., Сущенко Л.П., Плахтій П.Д., Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. [1–6] піднімаються питання боротьби з гіподинамією різних верств населення, однак зазначена тематика є актуальною і сьогодні.

Тому **основною метою** даного дослідження є аналіз існуючих проблем активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень і формування рекомендацій з інтенсифікації цього процесу.

**Виклад основного матеріалу.** Вітчизняні реалії характеризуються різким погіршенням стану здоров'я студентської та учнівської молоді. Це обумовлено низкою об'єктивних та суб'єктивних причин: низьким рівнем соціальних стандартів життя студентів та економічними проблемами; зниженням інтересу студентів до духовної та фізичної гармонії, інтернет-залежність; відсутність мотивації та самоорганізації.

Додатковим вагомим фактором, що негативно впливає на здоров'я студентів, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою, що найчастіше відбувається у вечірній або нічній час і призводить до значного порушення режиму дня з подальшими негативними наслідками. Також необхідно відмітити широке поширення у молодіжному середовищі шкідливих звичок, причина яких – стреси, невлаштованість побуту і дозвілля, відсутність механізмів релаксації.

У таких умовах впровадження дистанційного навчання на базі використання глобальної інтернет-мережі обумовлює подальший розвиток гіподинамії та пригнічення морального стану студентів. Рухова активність сучасної людини зменшується у всіх вікових діапазонах. О.А. Брейкіна, проводячи аналіз значної кількості літературних джерел, відмічає, що до 21 року життя тільки 40 % чоловіків та 30 % жінок мають необхідний рівень рухової активності, який забезпечує достатній рівень розумової та фізичної працездатності [4, с. 26]. У випадку малі рухової активності людини, а також при надмірному нервово-емоційному перенапруженні, функціональний стан центральної нервової системи зазвичай погіршується. Це призводить до порушень функціонального стану організму в цілому, до виникнення передумов інфікування організму збудниками інфекційних захворювань. У формуванні функціональних ефектів адаптації організму до фізичних навантажень важливу роль відіграють моторно-вісцеральні рефлекси. Покращуючи обмін речовин і тканине живлення, ці рефлекси стимулюють фізіологічні процеси, підвищують опірність органів і систем організму до дії негативних факторів довкілля. Отже, оздоровче значення рухової активності полягає у нейтралізації самих передумов захворювань.

Без систематичних занять фізичною культурою не можливо забезпечити зростання функціональних резервів здоров'я – не можна адаптувати організм до постійних змін умов існування. Обмеження рухової активності супроводжується рядом функціональних і морфологічних змін в організмі. Обов'язковим наслідком гіподинамії є атрофія скелетних і серцевих м'язів. При цьому зменшується маса м'язової тканини і знижується працездатність м'язів. Атрофія (дистрофія) міокарду серця призводить до зниження систолічного об'єму кровообігу, порушень тонуусу кровосносних судин.

Також наслідком гіподинамії є порушення структури і функцій центральної нервової системи шкідливого апарату м'язів, зв'язок та сухо-

жиль. За таких умов зменшується суглобова рухливість, погіршується координація рухів та прояв інших рухових здібностей, згасають сформовані рухові навички.

Відповідно, важливим фактором зміцнення здоров'я людини є заняття фізичними вправами. При цьому оптимальна за величиною рухова активність може також підняти розумову працездатність. Враховуючи позитивний характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами, їх можна вважати дієвим неспецифічним фактором адаптації людини до дії різноманітних подразників. Особливо висока ефективність фізичної культури, як профілактичного засобу на етапах неспецифічних змін в організмі, перенапруги у процесі навчання.

Виникнення втоми у більшості студентів, які систематично не виконують фізичних вправ, пов'язано з надмірним навантаженням та супроводжується неприємними відчуттями, які згодом, за умови постійних тренувань, змінюються відчуттям м'язової ейфорії (піднесенням настрою, бажанням тренуватись). Виникнення такого позитивного ефекту свідчить про оптимальний перебіг адаптивних реакцій в організмі та про те, що величина виконаних навантажень відповідає рівню підготовленості особи, як за обсягом, так і за інтенсивністю. Після інтенсивної м'язової діяльності відбувається не просте відновлення витраченої енергії до вихідного рівня, а спостерігається зверхвідновлення. Таке накопичення запасів енергії забезпечує більш високі можливості роботи органів і систем організму, а також його підвищену працездатність.

Оскільки в умовах карантинних обмежень підвищується ризик виникнення гіподинамії, студентам необхідно проводити домашні тренування направлені на усунення таких дисбалансів.

В тижневому тренувальному періоді для початківців потрібно проводити три тренування з чергуванням днів занять і відпочинку, наприклад: понеділок, середа, п'ятниця – тренування; у наступні дні – відпочинок.

В цілому може бути прийнятна будь-яка схема тренувань з урахуванням тривалості навчальної роботи, але з обов'язковою умовою чергування днів тренувань і відпочинку. В умовах дистанційного навчання тренування повинні бути динамічними, а розминка активна і доволі тривала. При цьому шкідливо активно займатись натщесерце та відразу після прийому їжі. Закінчувати тренування необхідно не пізніше за 2-3 години до сну, а тривалість сну повинна становити не менше 8 годин на добу.

Тренуванню повинна передувати розминка, яка складається з загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Мета розминки – підготувати м'язи і особливо зв'язки до роботи з підвищеним навантаженням, а також сприяти запобіганню травм. Тривалість розминки залежить від стану здоров'я особи, рівня фізичної підготовленості, температури повітря. Відповідно визначається оптимальний характер і вид розминки, а також її обсяг.

Розминку починають з ходьби, а після виконують 6-8 загальнорозвиваючих вправ (нахили голови, колові рухи головою, колові рухи у кистях, колові рухи в ліктьових суглобах, колові рухи в плечах, колові рухи тулубом, колові рухи

Таблиця 1

## Орієнтовна програма тренувань на тиждень для студентів без порушень стану здоров'я

Тренування	Вправа
Понеділок	Розминка – 5–8 хв 1. Стрибки на скакалці – 3 хв 2. Присідання – 3 підходи по 10 разів 3. Випади з гантелями – 3 підходи по 10 разів 4. Станова тяга з гантелями – 3 підходи по 10 разів 5. Підйом тазу лежачи – 3 підходи по 10–15 разів 6. Жим гантелей з грудей стоячи – 3 підходи по 10 разів 7. Скручування лежачи на підлозі – 3 підходи по 10 разів 8. Махи гантелями в сторони 9. Стрибки на скакалці – 3 хв Вправи на розвиток гнучкості – 2-5 хв
Середа	Розминка – 5–8 хв 1. Стрибки на скакалці – 3 хв 2. Тяга однієї гантелі в нахилі – 3 підходи по 10 разів 3. Махи гантелями в нахилі – 3 підходи по 10 разів 4. Віджимання від підлоги широким хватом – 3 підходи по 10 разів 5. Підйом ніг лежачи – 3 підходи по 10 разів 6. Розведення з гантелями лежачи – 3 підходи по 10 разів 7. Вправа «планка» – 1 хв 8. Стрибки на скакалці – 3 хв 9. Вправи на розвиток гнучкості – 2-5 хв
П'ятниця	Розминка – 5–8 хв 1. Стрибки на скакалці – 3 хв 2. Присідання з вагою (10 кг) – 3 підходи по 10 разів 3. Підйом на підставку з гантелями (кроки на підставку) – 3 підходи по 10 разів 4. Віджимання від лавки ззаду – 3 підходи по 10 разів 5. Згинання рук з гантелями сидячи / стоячи – 3 підходи по 10 разів 6. Французький жим з гантелями лежачи – 3 підходи по 10 разів 7. Підйом ніг сидячи на лавці – 3 підходи по 10 разів 8. Стрибки на скакалці – 3 хв 9. Вправи на розвиток гнучкості – 2-5 хв

Джерело: розроблено автором

в колінних суглобах та інші вправи). Закінчують її тоді, коли тепло розійдеться по всьому тілу, після чого дають відпочинок до однієї хвилини і переходять до основних вправ.

Орієнтовна програма тренувань в умовах карантинних обмежень для студентів без порушень стану здоров'я наведена у таблиці 1.

Якщо студент має хронічні захворювання, обсяг та інтенсивність тренувань суттєво змінюється, що вимагає формування спеціальної програми тренувань за участі профільного лікаря.

Необхідно підкреслити, що вправи з вагою необхідно виконувати з дотриманням певних умов, оскільки надмірне навантаження може призвести до негативних наслідків. Тому рекомендується використовувати гантелі вагою 1-3 кг для жінок та 5-10 кг для чоловіків.

Також особливого значення набуває розвиток гнучкості, при цьому вправи для розвитку гнучкості носять динамічний характер. Широко використовуються також і статичні вправи, коли в крайньому положенні амплітуди руху додаються додаткові зусилля партнера для посилення впливу на підвищення рухливості в окремих суглобах.

Найсильніший вплив на рівень прояву гнучкості роблять зовнішні фактори середовища (температура повітря, час дня, вологість, атмосферний тиск) і стан організму особи. Рівень прояву гнучкості значно нижчий при низькій температурі та у стані стомлення.

Вправи на гнучкість рекомендується проводити в підготовчій або в кінці основної частини занять. Їм повинно передувати різнобічне роз-

гівання. Інтервали між серіями вправ на гнучкість рекомендується заповнювати вправами на розслаблення.

Найбільш часто для розвитку гнучкості загального характеру застосовуються нахили (вперед, назад, в сторони), махи (ногами, руками), шпагати (поперечний, повздовжній), мости (гімнастичний, борцівський), прогини назад у положенні лежачи на животі.

Представлений комплекс розрахований на студентів, які не є діючими спортсменами. Такий план тренувань повинен забезпечити достатній обсяг фізичного навантаження та запобігти проявам негативних явищ гіподинамії в умовах дії карантинних обмежень.

**Висновки і пропозиції.** Низька фізична активність студентської молоді в умовах карантинних обмежень викликає негативні явища та процеси у організмі. Гіподинамія провокує зниження життєвого тону та емоційні розлади, що негативно впливає на сприйняття студентами навчального матеріалу та знижує їх рівень працездатності. Стреси та економічні проблеми, що супроводжують життя сучасного студента потребують компенсаційних механізмів. Такі механізми можуть бути запущені за рахунок активізації рухової діяльності та помірних фізичних навантажень. З метою забезпечення вищезазначених процесів у статті запропоновано план тренувань для студентів без суттєвих порушень стану здоров'я. Розроблений план є базовим і для різних груп студентів, з різним рівнем фізичної підготовки, може бути удосконалений.

**Список літератури:**

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник. Київ : Олімпійська літ., 1995. 320 с.
2. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський : КПДПУ, Інформаційно-видавничий відділ, 2000. 408 с.
3. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Ч.2. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності. Кам'янець-Подільський : КПДПУ, Інформаційно-видавничий відділ, 2000. 210 с.
4. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи. НИУ БелГУ. *Культура физическая и здоровье*. 2011. № 3. С. 25–29.
5. Солтик О.О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2003. 21 с.
6. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.

**References:**

1. Platonov, V.M., & Bulatova, M.M. (1995). *Physical training of the athlete*. Kyiv: Olympic Lit., 320 p.
2. Plakhtiy, P.D. (Eds.) (2000). *Medical and biological foundations of valeology*. Kamianets-Podilskiy: KPSPU, Information and Publishing Department, 408 p.
3. Plakhtiy, P.D. (2000). Human physiology. Part 2. Metabolism and energy supply of muscular activity. Kamianets-Podilskiy: KPSPU, Information and Publishing Department, 210 p.
4. Gorelov, A.A., Kondakov, V.L., & Usatov, A.N. (2011). To the problem of deficiency of motor activity of student youth. *Physical Culture and Health*, no. 3, pp. 25–29.
5. Soltyk, O.O. (2003). *Formation of the conceptual model of professional activity of a teacher of physical education of a higher educational institution*. Extended abstract of thesis of candidate of Physical Education and Sports. Kyiv, 21 p.
6. Sushchenko, L.P. (2003). *Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions*. Extended abstract of thesis of doctor of pedagogical sciences. Kyiv, 46 p.