



ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Москаленко Наталія¹, Кошелева Олена¹, Татарченко Лариса²,
Рузанов Віктор¹, Максимов Андрій³*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

³Інститут промислових і бізнес-технологій Українського державного
університету науки і технологій

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045

Annotation

Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle of a modern person, an important factor in the formation, preservation, and strengthening of health. Unfortunately, the results of numerous scientific studies indicate that recently, against the background of the intensification of the educational process, there has been a tendency to decrease the amount of motor activity of students in higher education institutions. The transition to distance education has further aggravated the existing problem. Staying at home for a long period of time caused a significant decrease in the motor activity of students of higher education. A sedentary lifestyle and a low level of physical activity negatively affect the state of health, well-being and quality of life, cause additional stress and endanger not only the physical, but also the mental health of student youth. Therefore, the rational organization of students' motor activity in the conditions of distance learning, the regular use of physical education tools in various forms of classes becomes the basis for preventing the deterioration of their physical condition, physical and mental capacity, prevention of diseases.

The hypothesis of the study research was that the rational organization of motor activity, regular use of physical education during the school day, during independent training classes, the use of psychoregulation methods, will contribute to the improvement of the psychophysical condition of students of higher education.

The purpose of the study: to investigate the peculiarities of the influence of different modes of motor activity on indicators of the psychophysical state of higher education students.

Research materials and methods: analysis of literary sources, sociological survey, pedagogical experiment, methods of determining physical condition, methods of determining properties of the nervous system and parameters of attention, differential self-assessment test of the National Academy of Sciences, methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of Oles Honchar Dnipro National University in the period from October 2021 to January 2022. 60 female students of the main academic department took part in the research.

The results. The analysis of literary sources shows that in the conditions of distance learning there is a reduction in the amount of motor activity of students of higher education, which can lead to a deterioration of their psychophysical condition. In order to optimize the movement regime of high achievers, the authors developed a methodology based on the complex use of physical exercises during the school day, independent training sessions and means of psychoregulation. The implementation of the experimental method of organizing the movement mode contributed to the improvement of indicators of the physical state, the state of the nervous system, the development of parameters of attention and the psycho-emotional state of higher education students.

Conclusions. The obtained results testify to the effectiveness of the comprehensive use of physical education

tools in the regime of the initial day, independent training classes and psychoregulation tools to optimize the motor regime of higher education students and improve their psychophysical condition.

Key words: students, motor activity, psychophysical state, means of physical state, methods of psychoregulation.

Анотація

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я. На жаль, результати численних наукових досліджень свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. Перехід на дистанційну форму навчання ще більше загострив наявну проблему. Перебування вдома протягом тривалого періоду часу спричинило значне зниження рухової активності здобувачів вищої освіти. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності негативно впливають на стан здоров'я, благополуччя та якість життя, викликають додатковий стрес і ставлять під загрозу не лише фізичне, але й психічне здоров'я студентської молоді. Тому раціональна організація рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, регулярне використання засобів фізичного виховання в різних формах занять стає підставою для запобігання погіршення їх фізичного стану, фізичної та розумової робоздатності, профілактики захворювань.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що раціональна організація рухової активності, регулярне використання засобів фізичного виховання протягом навчального дня під час самостійних тренувальних занять, застосування методів психорегуляції буде сприяти покращенню психофізичного стану здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити особливості впливу різних режимів рухової активності на показники психофізичного стану здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження: аналіз літературних джерел, соціологічне опитування, педагогічний експеримент, методи визначення фізичного стану, методи визначення властивостей нервової системи та параметрів уваги, тест диференціальної самооцінки САН, застосування методів математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара в період з жовтня 2021 по січень 2022 рр. У дослідженні взяли участь 60 студенток основного навчального відділення.

Результати. Аналіз літературних джерел свідчить, що в умовах дистанційного навчання спостерігається скорочення обсягів рухової активності здобувачів вищої освіти, що може призвести до погіршення їх психофізичного стану. Для оптимізації рухового режиму здобувачів вищої освіти авторами було розроблено методику, засновану на комплексному використанні занять фізичними вправами протягом навчального дня, самостійних тренувальних занять і засобів психорегуляції. Впровадження експериментальної методики організації рухового режиму сприяло покращенню показників фізичного стану, стану нервової системи, розвитку параметрів уваги та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність комплексного використання засобів фізичного виховання в режимі навчального дня, самостійних тренувальних занять і засобів психорегуляції для оптимізації рухового режиму здобувачів вищої освіти і покращення їх психофізичного стану.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, психофізичний стан, рухова активність, засоби фізичного виховання, психорегуляція.

Вступ. Загальновідомо, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я. Науково доведено, що регулярні фізичні навантаження покращують якість сну і відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня [7,10,11,17]. Фізична активність є провідним засобом відновлення розумової

працездатності, яка є надважливою умовою досягнення високих результатів у навчанні та інтелектуальній праці [13,14,20]. Раціонально організована рухова активність є запорукою набуття сильного імунітету та профілактики захворювань, в той час, як її недостатність порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність. Фізичне навантаження з помірною інтенсивністю сприяє виробленню

ендорфінів – гормонів радості, а гарний настрій і позитивні емоції, на думку фахівців, благотворно впливають на імунітет людини [3,6,18].

На жаль, численні дослідження вітчизняних науковців свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів [2,7,14], зменшення кількості сту-

дентів, які займаються спортом в спортивних секціях та клубах. До того ж, перехід на дистанційну форму навчання значно загострив наявну проблему [6,9,13]. Науковці зазначають, що перебування вдома протягом тривалого періоду часу спричиняє значне зниження рухової активності здобувачів вищої освіти [1,4,12]. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності негативно впливають на стан здоров'я, благополуччя та якість життя, викликають додатковий стрес і ставлять під загрозу не лише фізичне, але й психічне здоров'я студентської молоді [1, 5].

У такій ситуації раціонально організована рухова активність є тим чинником, який допомагає зберігати внутрішній спокій і здоров'я, підвищує стійкість організму до психоемоційних стресів. Тому регулярні та раціонально організовані заняття фізичними вправами особливо важливі в період обмежувальних заходів. [3, 10, 16].

Фізичне виховання за цих умов є основним засобом отримання необхідного запасу знань і навичок їхнього застосування на практиці задля протидії негативному впливу сидячого способу життя на фізичний та психічний стан здобувачів вищої освіти [5, 8, 19]. Одним із завдань освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Раціональна організація рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, регулярне використання засобів фізичного виховання в різних формах занять стає підставою для запобігання погіршення їх фізичного стану, фізичної та розумової роботоздатності, профілактики за-

хворювань [7, 12, 15].

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що раціональна організація рухової активності, регулярне використання засобів фізичного виховання протягом навчального дня, під час самостійних тренувальних занять, застосування методів психорегуляції, буде сприяти покращенню психофізичного стану здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити особливості впливу різних режимів рухової активності на показники психофізичного стану здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічне опитування, педагогічний експеримент, методи визначення фізичного стану, методи визначення властивостей нервової системи та параметрів уваги, тест диференціальної самооцінки САН, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О.Гончара) в період з жовтня 2021 по січень 2022 рр. У дослідженні брали участь 60 студенток основного навчального відділення, які навчаються за освітніми програмами «Економічна енергетика», «Бізнес-аналітика», «Облік і оподаткування», «Міжнародні економічні відносини».

Статистичний аналіз. Експериментальні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики (описова статистика).

Результати. Перший етап експериментальних досліджень був проведений після переходу закладів вищої освіти на дистанційну форму навчання в жовтні 2021 року. В дослідженні брали участь 60 студенток основного навчального відділення ДНУ імені О.Гончара.

На початку дослідження нами було проведене опитування сту-

денток, результати якого свідчать, що при переході на дистанційне навчання у більшості з них відбулись значні зміни у звичному способі життя. Так, 63,3% дівчат відзначили скорочення обсягу рухової активності, зменшення тривалості перебування на свіжому повітрі, значне збільшення витрат часу на роботу за комп'ютером. При цьому велика кількість студенток (58,3%) відмітили, що після переходу на дистанційне навчання, у них відбулось погіршення самопочуття та настрою, зниження розумової роботоздатності, підвищення стомлюваності, порушення сну.

З метою підвищення фізичної та розумової роботоздатності, зміцнення здоров'я, покращення психоемоційного стану та самопочуття дівчат, нами була розроблена методика організації рухової активності студенток, заснована на комплексному використанні фізичних вправ у режимі навчального дня, самостійних тренувальних занять і засобів психорегуляції. Дівчата, які виявили зацікавленість у використанні запропонованої методики, були зараховані в експериментальну групу, інші – в контрольну.

Дівчатам експериментальної групи пропонувалось щоденно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, тривалістю – 15-20 хв. – для прискореного включення у навчально-трудолий день. У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики рекомендувалось включати загальнорозвиваючі вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні. Від застосування вправ статичного характеру, з великими обтяженнями, виконання довготривалих вправ на витривалість рекомендувалось утримуватися. При складанні комплексів та їх виконанні зверталась увага на необхідності поступового підвищення фізичного навантаження, з максимумом в середині та в другій половині комплексу. До закінчення

комплексу вправ ранкової гімнастики, навантаження рекомендувалось знижувати та приводити організм до відносно спокійного стану.

Для зняття втоми та підвищення роботоздатності протягом навчального дня пропонувалось застосовувати фізкультурні паузи. Фізкультурна пауза є найбільш доступною формою занять фізичними вправами, ефективність застосування якої в режимі навчання та праці доведена результатами численних досліджень [5, 6, 9]. На жаль, на теперішній час її практично перестали використовувати. Тим часом, фізкультурна пауза є додатковою формою рухової активності, яка ефективно вирішує завдання активного відпочинку студентів, зняття стомлення, підвищення роботоздатності.

За результатами численних наукових досліджень [4, 6, 9, 13, 15], настання стомлення у студентів спостерігається після 2-3 годин занять, що проявляється в розсіюванні уваги, зниженні здатності до аналізу та сприйняття інформації, погіршенні оперативної пам'яті, прояві дратівливості та млявості. Фахівці наголошують на необхідності включення в комплекси фізкультурних пауз вправ, які надають «посильне тонізуюче навантаження, сприяють прискоренню відновлювальних процесів у відповідних нервових центрах». У відповідності до рекомендацій фахівців, ми пропонували дівчатам включати в комплекси фізкультурних пауз вправи для поліпшення мозкового кровообігу: нахили, повороти, кругові рухи головою. Використання таких вправ здійснює механічний вплив на стінки кровоносних судин, підвищуючи їх еластичність, подразнення вестибулярного апарату, пов'язане з виконанням таких рухів, сприяє розширенню кровоносних судин головного мозку, а дихальні вправи збільшують його кровонаповнення. Крім

того, рекомендувалось включати вправи з чергуванням напруження та розслаблення м'язів плечового пояса і спини, і таких, що поліпшують кровообіг у нижній частині тулуба і ніг для запобігання розвитку застійних явищ в черевній порожнині, а також набрякості в нижніх кінцівках.

В нашому дослідженні кількість фізкультурних пауз протягом навчального дня визначалась тривалістю навчального дня, включаючи самопідготовку. В залежності від цього, а також від часу заступлення втоми, фізкультурні паузи рекомендувалось виконувати кожні 2-3 години тривалістю 8-10 хвилин, в середньому їх кількість становила 2-3 рази на день, та від 12 до 15 на тиждень, враховуючи той факт, що на вихідних студентки також виконували навчальні завдання.

Для досягнення необхідного тренувального ефекту виконання лише «малих форм» занять фізичними вправами недостатньо, вони повинні поєднуватись із самостійними тренувальними заняттями, які сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей. Ми рекомендували студенткам виконувати самостійні заняття 3 рази на тиждень, за умови їх тривалості 60 хвилин або 4 рази на тиждень тривалістю 40 хвилин. На самостійних тренувальних заняттях рекомендувалось виконувати вправи на свіжому повітрі спрямовані на розвиток загальної витривалості переважно в аеробному режимі, сили, силовій витривалості та гнучкості. Кожне заняття включало 4 частини: розминку, аеробну фазу, заминку, силову фазу. Інтенсивність навантаження під час самостійних тренувань дівчатам рекомендувалось контролювати за показниками ЧСС. Зона оптимальної інтенсивності знаходилась у межах від 60 до 80% від максимальної ЧСС ($ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$ (в роках)). Нижньої

межі інтенсивності рекомендувалось дотримуватись студенткам з низьким рівнем підготовленості, верхньої – добре підготовленим.

Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги – один із факторів, що забезпечує ефективність навчальної діяльності здобувачів освіти, сприяє досягненню емоційної рівноваги, збереженню психічного здоров'я. Тому, для покращення розумової роботоздатності, нормалізації психоемоційного стану фахівці рекомендують опанувати методи психорегуляції, найбільш доступним і розповсюдженим з яких є аутогенне тренування.

Аутогенне тренування – метод самостійного входу в особливий (аутогенний) стан, використання цього стану та самостійного виходу з нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. Термін «аутогенний» (самородний) вказує на те, що джерелом позитивних дій є той, хто займається сам, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять [10]. Метод аутогенного тренування був розроблений у 1932 р. німецьким лікарем І. Шульцем на основі гіпнозу як засобу самонавіювання в умовах клініки. На сьогодні принципи аутогенного тренування знайшли широке застосування в системі фізкультурно-оздоровчих занять та в спорті – при розробці психорегуляторних прийомів самостійного впливу на психічні процеси [14]. Дівчатам експериментальної групи пропонувалось проводити сеанси самонавіювання 3-4 рази на день. Перші три місяці тривалість кожного сеансу не перевищувала 1-3 хвилин, потім час сеансів поступово збільшувався, але в сумі не перевищував 30 хвилин на добу.

Комплексне використання всіх перелічених форм занять фізичними вправами було спрямоване на досягнення належних норм рухової активності студенток екс-

Таблиця 1

Показники фізичного стану здобувачів вищої освіти протягом експерименту (дівчата)

Показник	Контрольна група (n=30)			Експериментальна група (n=30)		
	Початок експерименту					
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Довжина тіла, см	166,52	3,26	1,08	165,92	3,16	1,12
Маса тіла, кг	56,13	6,46	1,23	56,9	8,25	1,54
ІМТ, кг/м ²	20,04	5,46	0,36	20,69	4,18	0,48
ЧСС, уд/хв	78,82	1,66	1,26	78,52	2,15	1,31
Проба Штанге, с	41,52	10,87	1,32	40,68	7,65	1,29
Проба Генча, с	21,47	9,01	0,89	21,19	8,04	0,93
АТ сист., мм рт.ст.	120,21	1,75	1,25	119,74	1,87	1,54
АТ діаст., мм рт.ст.	78,9	1,69	1,07	78,8	1,69	1,12
Ортостатична проба, уд.·хв. ⁻¹	17,65	3,89	0,49	18,01	4,03	0,56
Кінець експерименту						
Довжина тіла, см	166,0	3,54	1,05	166,5	3,34	1,09
Маса тіла, кг	58,9	8,28	1,19	55,9	6,76	1,51
ІМТ, кг/м ²	21,41	5,39	0,33	20,31	5,15	0,43
ЧСС, уд/хв	77,9	8,72	1,21	70,14*	1,79	1,32
Проба Штанге, с	39,65	10,72	1,26	51,67*	7,15	1,32
Проба Генча, с	20,17	9,23	0,79	28,89*	8,34	0,92
АТ сист., мм рт.ст.	119,2	1,66	1,23	116,0	2,14	1,51
АТ діаст., мм рт.ст.	78,6	1,19	1,03	72,1	2,08	1,08
Ортостатична проба, уд.·хв. ⁻¹	15,02	3,78	0,43	10,54*	3,12	0,45

Примітка: * – різниця достовірна при $p < 0,05$

периментальної групи в умовах дистанційного навчання.

Навчальні заняття з фізичного виховання проводились в обох групах 1 раз на тиждень з використанням технологій дистанційного навчання, загальна тривалість їх становила 80 хвилин. Студентки контрольної групи, крім навчальних занять з фізичного виховання, два рази на тиждень по 60 хвилин відвідували тренажерні зали, де займались під керівництвом інструкторів; вправи впродовж навчального дня ними не використовувались.

Для успішної реалізації запропонованої нами методики організації рухової активності, студенткам необхідно було мати достатній рівень знань щодо особливостей використання фі-

зичних вправ в різних формах самостійних занять, здійснення самоконтролю під час фізичних навантажень. Тому, для підготовки студенток експериментальної групи до практичної реалізації запропонованої методики, нами було збільшено тривалість теоретичної частини заняття протягом перших двох місяців експерименту до 50% від всього часу заняття. Увага приділялась вивченню наступних тем: «Основи здорового способу життя студента», «Режим навчальної праці та оптимальної рухової активності студентів», «Організаційно-теоретичні основи самостійних занять фізичними вправами», «Контроль і самоконтроль в процесі самостійних занять фізичними вправами», «Основи використання самостій-

них занять фізичними вправами для корекції роботоздатності протягом навчального дня», «Заходи щодо збереження здоров'я і запобігання травматизму в процесі самостійних занять фізичними вправами», «Основи психорегуляції».

Протягом всього експерименту для студенток проводились індивідуальні консультації, надавались рекомендації щодо визначення оптимальної інтенсивності фізичних навантажень, співвідношення вправ різної переважної спрямованості в самостійних заняттях в залежності від рівня їх фізичного стану.

Ефективність запропонованої методики визначалась шляхом порівняння показників фізичного стану, стану нервової системи,

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за показниками сили нервової системи по результатах тепінг-тесту протягом експерименту (%)

Стан нервової системи	Контрольна група(n=30)		Експериментальна група(n=30)	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Сильний	16,6	13,3	13,3	20,0
Середньосильний	33,3	36,6	36,6	43,3
Середньослабкий	36,6	36,3	33,3	26,6
Слабкий	13,3	13,3	16,6	10,0

розвитку концентрації, стійкості та переключення уваги, психоемоційного стану студенток контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці дослідження.

Для визначення фізичного стану студенток використовувались методи, які не потребують складного обладнання, можуть використовуватись ними самостійно, не пов'язані з ризиком перенапруження та отримання травм. Вимірювались довжина, маса тіла, відповідність маси тіла нормі. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками ЧСС та артеріального тиску у спокої, дихальної - за результатами проб Штанге та Генча, рівень тренуваності – за ортостатичною пробою. Студентки проводили вимірювання самостійно, перед їх проведенням виконувався детальний інструктаж для контрольних та експериментальних груп щодо особливостей їх застосування.

Аналіз показників фізичного стану студенток свідчить про те, що на початку експерименту не спостерігалось статистично достовірних відмінностей між представниками контрольної та експериментальної груп по жодному з параметрів, які використовувались в ході досліджень ($p > 0,05$). Протягом експерименту у досліджуваних не відбулося статистично достовірних змін у показниках довжини, маси тіла, індексу маси тіла, артеріального тиску

($p > 0,05$). Середні значення маси тіла, артеріального тиску, ЧСС у спокої знаходилися в межах вікової норми, результати проб Штанге та Генча знаходилися на рівні нижньої межі вікової норми. Результати ортостатичної проби відповідали значенням, характерним для здорової нетренованої людини. В кінці експерименту у дівчат експериментальної групи спостерігалось статистично достовірне зменшення ЧСС у спокої, тривалості затримки дихання у пробах Штанге та Генча, ортостатичної проби в порівнянні з тими показниками, які були зафіксовані на початку експерименту ($p < 0,05$). У студенток контрольної групи не спостерігалось статистично достовірних змін по жодному з даних показників ($p > 0,05$) (табл. 1).

Функціональну рухливість нервових процесів ми оцінювали за допомогою тепінг-тесту. Аналіз результатів тестування свідчить, що на початку дослідження більшість студенток контрольної та експериментальної груп мали середньо сильний та середньо слабкий стан нервової системи. Порівняння результатів тестування студенток контрольної та експериментальної груп не виявило достовірних відмінностей в стані нервової системи ($p > 0,05$) на початку експерименту. Протягом дослідження у контрольній групі недостовірно зменшилась кількість дівчат з сильною нервовою системою та збільшилась кількість студенток із середньо

сильним станом нервової системи ($p > 0,05$). В експериментальній групі спостерігалось достовірне збільшення кількість дівчат, які мали сильну та середньо сильну нервову систему, та зменшення кількість студенток зі слабким та середньо слабким станом нервової системи ($p < 0,05$)

Стан уваги досліджуваних визначався за допомогою коректурної проби Б. Бурдона, яка надає можливість визначити рівень розвитку її концентрації, стійкості та переключення.

Увага – особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях. Властивостями уваги є – концентрація, стійкість, переключення. Концентрація уваги – це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності. Стійкість уваги – характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею. Переключення уваги – навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність.

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку параметрів уваги протягом експерименту, %

Рівень розвитку	Контрольна група(n=30)		Експериментальна група(n=30)	
Концентрація уваги				
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Низький	6,6	6,6	10,0	3,3
Нижче середнього	36,6	40,0	33,3	26,6
Середній	40,0	36,6	43,3	46,6
Вище середнього	13,3	13,3	13,3	16,6
Високий	3,3	3,3	-	6,6
Стійкість уваги				
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Низький	16,6	16,6	13,3	10,0
Нижче середнього	40,0	36,6	43,3	36,6
Середній	33,3	33,3	36,6	40,0
Вище середнього	10,0	10,0	6,6	10,0
Високий	-	-	-	3,3
Переключення уваги				
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Низький	6,6	6,6	3,3	-
Нижче середнього	30,0	30,0	36,6	30,0
Середній	46,6	50,0	40,0	43,3
Вище середнього	13,3	13,3	16,6	20,0
Високий	3,3	-	3,3	6,6

Аналіз параметрів уваги студенток за результатами коректурної проби Б. Бурдона (табл. 3), свідчить, що на початку дослідження за всіма параметрами уваги більшість студенток обох груп мали середній та нижче за середній рівні розвитку, достовірних відмінностей в результатах контрольної та експериментальної груп не спостерігалось ($p > 0,05$). Протягом експерименту у студенток експериментальної групи відбулись позитивні зміни показників уваги за всіма її властивостями. Кількість студенток, які мали низький рівень концентрації уваги, в експериментальній групі знизилась з 10 до 3,3% (на 6,6%); кількість студенток з рівнем концентрації уваги нижчим за середній – з 33,3 до 26,6 % (на

6,6%). Кількість студенток із середнім рівнем концентрації уваги, в експериментальній групі збільшилась з 43,3 до 46,6%; з рівнем концентрації уваги вище за середній – з 13,3 до 16,6 %. Високого рівня концентрації уваги на початку експерименту не спостерігалось в жодній зі студенток, наприкінці експерименту високий рівень концентрації уваги мали 6,6% дівчат експериментальної групи. У студенток контрольної групи, навпаки, спостерігається тенденція до зниження концентрації уваги. Так, кількість студенток з низьким рівнем уваги збільшилась на 3,3%, а з середнім – збільшилась на 3,3%.

За показниками стійкості уваги в контрольній групі змін не відбулося, а в експериментальній

групі спостерігається зменшення кількості студенток з низьким рівнем стійкості уваги – на 3,3%, з рівнем нижче середнього – на 6,6%; збільшення кількості студентів із середнім, вище за середній та високим рівнями стійкості уваги – по 3,3% в кожному рівні.

За параметром переключення уваги у студенток експериментальної групи відбулись позитивні зміни за всіма рівнями: зменшилась кількість студенток з низьким та нижче за середній рівнями переключення уваги (на 3,3% та 6,6% відповідно); збільшилась кількість студенток із середнім, вище за середній та високим рівнями переключення уваги (на 3,3% в кожному рівні). В контрольній групі на 3,3% збільшилась кількість студенток із середнім

Таблиця 4

Результати тестування здобувачів вищої освіти за методикою САН протягом дослідження (бали)

Стан	Контрольна група(n=30)		Експериментальна група(n=30)	
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Самопочуття	4,35 ± 0,78	4,01 ± 0,72	4,41 ± 0,74	5,50*± 0,74
Активність	4,18 ± 0,97	3,98±1,04	4,30±1,05	5,38*± 1,05
Настрій	4,27 ± 0,86	4,10±0,99	4,24±0,79	5,44*± 0,79

Примітка: * різниця достовірна при $p < 0,05$

рівнем переключення уваги та на 3,3% зменшилась кількість студенток, які мали високий рівень переключення уваги.

Для визначення психоемоційного стану студенток нами проводилась диференціальна діагностика за методикою САН. Опитувальник САН, точніше опрацьована інформація, зібрана опитувальником, допомагає спеціалістам визначити деякі особистісні особливості людини: психоемоційну реакцію індивіда на навантаження; особисті біоритми; особливості емоційного стану здорової психічно людини без впливу стресу. Аналіз результатів тестування студенток за методикою САН не виявив достовірних відмінностей у показниках студенток на початку дослідження ($p > 0,05$). Середні значення самопочуття, активності та настрою досліджуваних відповідали середньому рівню. Протягом експерименту відбулось достовірне покращення показників за всіма станами у студенток експериментальної групи ($p < 0,05$). Середні значення самопочуття, активності та настрою студенток експериментальної групи свідчать про їх позитивний стан. У контрольній групі достовірних змін не відбулось ($p > 0,05$), але спостерігається тенденція до зниження показників за усіма станами (табл.4).

Таким чином, отримані під час нашого дослідження результати свідчать, що запропонована нами експериментальна методика ор-

ганізації рухової активності здобувачів вищої освіти, заснована на комплексному використанні занять фізичними вправами в режимі навчального дня, самостійних тренувальних занять та засобів психорегуляції, сприяла покращенню показників фізичного стану, розумової роботоздатності, стану нервової системи та самопочуття досліджуваних.

Дискусія. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що специфічною особливістю навчального процесу в закладах вищої освіти на сучасному етапі є поєднання високих розумових і психоемоційних навантажень. Навчальна праця здобувачів вищої освіти характеризується значним емоційним і розумовим напруженням, гіпокінезією, гіподинамією, стресовими ситуаціями. Успішно виконувати вимоги освітньої діяльності, за таких умов, можуть лише здобувачі, які мають міцне здоров'я, високий рівень розумової та фізичної роботоздатності, стійкості до психоемоційних стресів. Тим часом, як відзначають фахівці [9, 11, 14], за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить, що більшість студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості вже на момент вступу, а за роки навчання

у ЗВО спостерігається погіршення показників їх фізичного стану. Фахівці пов'язують це з високою інтенсивністю навчальної праці, низьким рівнем рухової активності, нераціональним харчуванням, наявністю у студентів шкідливих звичок [7, 12, 15].

Серед комплексу заходів щодо забезпечення належного рівня фізичних кондицій і психічного стану здобувачів вищої освіти, в нинішніх умовах нарощування різноманітних деструктивних впливів на їх здоров'я, особливого значення набуває фізичне виховання. Але, як зазначають науковці [5, 10, 13], в умовах реформування системи вищої освіти та надання закладам вищої освіти автономії в багатьох ЗВО спостерігається скорочення кількості академічних годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання», або взагалі виведення її з переліку дисциплін, обов'язкових для вивчення, що призводить до зменшення рухової активності здобувачів. Між тим, загальновідомо, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової роботоздатності, протидії несприятливим факторам навчальної діяльності, психоемоційним стресам. В останні роки наявна ситуація загострилась завдяки світовій пандемії та переходу на дистанційне навчання.

Результати наукових досліджень свідчать, що численні обмеження останніх років, призвели до кардинальних змін повсякденного життя учасників освітнього процесу. Навчання, робота, побут, стосунки з колегами і друзями – всі ці аспекти життя зазнали значних трансформацій [1, 5, 19]. До того ж, фахівці зазначають [2, 3, 8], що карантинний режим у багатьох громадян спровокував психологічні проблеми, пов'язані зі стресом від перебування в замкнутому просторі, постійного страху за життя та здоров'я власне і своїх близьких. За таких умов, під загрозою виявилось не лише фізичне, але й психічне здоров'я людини. Тому регулярні та раціонально організовані заняття фізичними вправами особливо важливі в період обмежувальних заходів.

В умовах дистанційного навчання великого значення набуває самостійність здобувача вищої освіти, його активність, здатність творчо працювати над собою. У науково-методичній літературі останніх років [11, 13, 15] постійно звертається увага на необхідність залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами. Організація і структура самостійних занять повинні забезпечувати досягнення оптимального обсягу рухової активності, комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей людини. При цьому, необхідно пам'ятати, що досягнення оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можливо лише за умов раціонального планування фізичних навантажень [1, 2, 17]. Правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану, підвищенню розумової та фізичної роботоzдатності [7, 9, 12]. Разом з тим, відіграючи в цілому по-

зитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при нераціональному плануванні можуть супроводжуватись і негативним ефектом. Тому для того, щоб самостійні заняття фізичними вправами давали найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно вміти раціонально планувати обсяг та інтенсивність навантажень, використовувати прийоми самоконтролю. [5, 18, 20].

Для формування у здобувачів вищої освіти здатності до раціональної організації занять фізичними вправами, необхідно надати їм достатній обсяг відповідних знань та умінь щодо їх практичного застосування. Таким чином, змінюється роль фізичного виховання в системі вищої освіти. На перший план виходить компетентнісний потенціал цього освітнього компоненту, зокрема, першочергового значення набуває проблема формування компетентностей здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти. Впровадження компетентнісного підходу в системі фізичного виховання повинно бути спрямоване на розвиток у студентів здатностей до вирішення життєвих проблем засобами фізичного виховання. Зокрема, здатності раціонально організувати режим власної рухової активності, використовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, корекції роботоzдатності протягом навчального дня, регуляції психоемоційного стану. Для ефективного вирішення цієї проблеми викладачам фізичного виховання, на наш погляд, доцільно приділяти більше уваги удосконаленню теоретичної та методичної підготовки здобувачів, як тих складових, які здатні найбільш ефективно формувати відповідні компетентності. Саме вирішення завдань

фізичного виховання, спрямованих на формування знань в сфері фізичної культури та навичок їх практичного застосування в своїй життєдіяльності, на наш погляд, сприятиме формуванню компетентностей здоров'язбереження майбутніх фахівців.

Висновки. 1. Аналіз літературних джерел свідчить, що в умовах дистанційного навчання спостерігається скорочення обсягів рухової активності здобувачів вищої освіти, що може призвести до погіршення їх психофізичного стану.

2. У ході дослідження розроблено методику організації рухової активності здобувачів вищої освіти, засновану на комплексному використанні занять фізичними вправами протягом навчального дня, самостійних тренувальних занять і засобів психорегуляції, спрямовану на покращення їх психофізичного стану.

3. Доведено позитивний вплив експериментальної методики на показники фізичного стану, стан нервової системи, рівень розвитку параметрів уваги та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри фізичного виховання Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара за можливість проведення досліджень.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Белікова Н.О., Колесник С.В., Рудик О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку», Польща 5-6 марта 2021р. С.32-36.
2. Білоус Р.М., Біленко Д.С. Психологічні особливості депресивних станів старшокласників. – Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я», 20.11. 2019. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <http://www.http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7949/1/12.pdf>
3. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019, № 4, С.23-31.
4. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Випуск 11, 2018. С. 189-196.
5. Конакова О., Рокутов С., Табінська С., Полякова А., Медведська О. Порівняльний аналіз впливу занять онлайн і офлайн на показники серцево-судинної системи жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2021. № 1. С.128-135.
6. Кошелева Е.А. Особенности физической подготовки студентов разных групп специальностей. Спортивный вiсник Придніпров'я. – № 2. 2018. С. 50-56.
7. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особенности организации рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я, 2021 № 2, С. 51-60.
8. Кошелева О., Сидорчук Т., Анастасьєва З. Особенности рухової активності студентів закладів вищої освіти Матеріали Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку», Польща 5-6 марта 2021 р. С.70-71.
9. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. Спортивный вiсник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 175-185.
10. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх

References

1. Belikova N.O., Kolesnyk S.V., Rudyk O.P. Motor activity of students before the quarantine due to COVID-19. Materials of the International Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sports in the Educational Space: Innovations and Development Prospects", Poland, March 5-6, 2021. P.32-36.
2. Bilous R. M., Bilenko D. S. Psychological features of depressive states of high school students. Materials of the 4th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Personal and Situational Determinants of Health", November 20. 2019. URL : <http://www.http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7949/1/12.pdf>
3. Demidova O., Hyda S. The effect of sectional football classes on the adaptive capabilities of the cardiovascular system of students. Sports Bulletin of the Dnipro Region. 2019. №. 4. P. 23-31.
4. Koval O.G. Formation of motor activity of students during studies at a higher educational institution. Bulletin of the Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health, 2018, Issue 11. P. 189-196.
5. Konakova O., Rokutov S., Tabinska S., Polyakova A., Medvedska O. Comparative analysis of the impact of online and offline activities on indicators of the cardiovascular system of women in the first period of adulthood. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2021. №. 1. P. 128 - 135.
6. Kosheleva E.A. Peculiarities of physical training of students of different groups of specialties. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2018. № 2. P.50-56.
7. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning. Sports Bulletin of the Dnipro region. 2021. № 2. P. 51-60.
8. Kosheleva O., Sydoruchuk T., Anastasyeva Z. Peculiarities of motor activity of students of higher education institutions. Materials of the international scientific and practical conference "Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects", Poland, March 5-6, 2021. P. 70-71.
9. Krutsevich T. Motor activity and quality of human life in modern society. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2018. № 1. P. 175-185.
10. Krutsevich T., Marchenko O., Kholodova O. Critical periods in the formation of motivation to engage in motor activity of schoolchildren taking into account their gender characteristics. Sports Bulle-

- гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я, 2020, № 1 С.268-277.
11. Крюковська О.С., Бублик С.П. Проблеми фізичного виховання здобувачів освіти в умовах карантину. – Режим доступу: <https://er.dduvs.in.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6529/7.pdf?sequence>
 12. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С.151-160.
 13. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200 с.
 14. Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка здобувачів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 81-86.
 15. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019 № 2, С.115-121.
 16. Павлось Р., Куспиш О., Незгода С., Гавриленко М. Дидактичний потенціал занять фізичного виховання у забезпеченні фізичної активності студентів ЗВО на карантині. Гірська школа Українських Карпат, 2021, (24), С. 95-99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>
 17. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, № 4, С.60-63.
 18. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 46-52.
 19. Стадник В., Гуртова, Т., Осінчук, В., Рожко О. Формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання під час карантину. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021, № 10(141), С. 117-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25)
 20. Stepanova I., Kovtun A., Afanasev S., Kosheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. Спортивний вісник Придніпров'я. На-
tin of Dnipro Region. 2020. № 1. P.268-277.
 11. Kryukovska O.S., Bublik S.P. Problems of physical education of students in quarantine conditions. URL : <https://er.dduvs.in.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6529/7.pdf?sequence>
 12. Moskalenko N., Kosheleva O., Ruzanov V., Reshetlylova V., Mykhaylenko Yu. Peculiarities of the organization of extracurricular classes in physical education for students of different groups of specialties. Prydniprovyia sports bulletin. 2021. № 1. P.151-160.
 13. Moskalenko N.V., Korzh N.L., Eliseeva D.S. Organization of independent classes on physical education of pupils and students: monograph. Dnipro: Innovation, 2017. 200 p.
 14. Moskalenko N., Pichurin V., Gvozdak A. Psychophysical preparation of engineering majors in the process of physical education. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2018. № 2. P. 81 – 86.
 15. Moskalenko N., Torbanyuk G. Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in motor activity. Sports Bulletin of Dnipro Region. 2019. № 2. P. 115-121.
 16. Pavlos R., Kuspish O., Nezhoda S., Gavrylenko M. Didactic potential of physical education classes in ensuring physical activity of students of higher education institutions during quarantine. Mountain school of the Ukrainian Carpathians, 2021, (24), pp. 95-99. URL : <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>
 17. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports. 2020. № 4. P.60-63.
 18. Pichurin V. V. Psychological and psychophysical training as a factor in reducing personal anxiety among students. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2015. № 3. P. 46-52.
 19. Stadnyk V., Gurtova, T., Osinchuk, V., Rozhko, O. Formation of students' motivation for motor activity in the process of physical education during quarantine. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2021, No. 10(141), p. 117-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25)
 20. Stepanova I., Kovtun A., Afanasev S., Kosheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022. № 2. P.118-126.

уково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКіС,
2022 №2 С.118-126.

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com, тел. +38(067)7922022
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: koshelevaea@gmail.com, тел. +38(095)1490584
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Татарченко Лариса

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
м. Дніпро, пр. Гагаріна, 72, 49010, Україна

Рузанов Віктор

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Максимов Андрій

Інститут промислових і бізнес технологій Українського державного університету науки і технологій
м. Дніпро, просп. Гагаріна, 4, 49600, Україна