

Кошева Марина Олексіївна
студентка,
Сумський національний аграрний університет
м. Суми, Україна

науковий керівник
Самохвалова Ірина Юріївна,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Сумський національний аграрний університет
м. Суми, Україна

ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Kosheva Maryna. Approaches to optimizing the motor activity of student youth.

Keywords: motor activity, information technologies, psycho-emotional state, physical education process.

Здоровою вважається людина, яка здатна ефективно адаптуватися до умов навколишнього фізичного й соціального середовища. Рухова активність є одним із ключових чинників, що визначають стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості населення [4].

Зниження рівня рухового режиму студентської молоді може негативно впливати на її фізичну підготовленість, та сприяти поширенню захворювань: атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, стенокардії, інфаркту міокарда тощо.

В умовах воєнного стану організація та проведення занять фізичними вправами в Україні зазнають суттєвих змін, зумовлених безпековими, соціальними та психологічними чинниками. У зв'язку з цим проблема пошуку нових підходів до оптимізації та підвищення рухової активності студентської молоді набуває особливої актуальності й потребує оперативного вирішення [2].

Метою даного дослідження є визначення підходів до вирішення проблеми регулювання рухової активності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Оскільки одним із ключових показників розвитку сучасного суспільства виступають міцне здоров'я населення та високий рівень фізичної підготовленості, підготовка висококваліфікованих фахівців нового покоління можлива лише за умови використання сучасних методик, що базуються на досягненнях інформаційних технологій. Такі технології сприяють удосконаленню навчання, а також підготовці молоді до життя в умовах інформаційного суспільства [1].

Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні не лише підвищує ефективність освітнього процесу, але й посилює мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та

формуванню стійкого інтересу до фізичної активності.

Сучасна молодь активно використовує фітнес-браслети та мобільні додатки, які дають змогу відстежувати фізичну активність, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Такі програми забезпечують синхронізацію даних зі смартфонами через бездротові технології, що робить процес контролю за фізичною активністю доступним і зручним [4].

Так, найбільш популярні фітнес програми: Run Keeper, Nike+Run Club, Mi FIT, Misfit, Microsoft Health, тощо[3]. Зазначені програми є багатофункціональними при цьому більшість із них стосується визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Отже, інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді. Це, своєю чергою, підвищує мотивацію до регулярних занять фізичними вправами, сприяє веденню здорового способу життя та забезпечує зростання рівня рухової активності.

Вагому роль у підвищенні рівня рухової активності відіграє належна організація та змістове наповнення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Однією з ключових особливостей є необхідність застосування гнучкого підходу до планування занять.

В умовах комендантської години, нестабільного функціонування установ та інших обмежень доцільно надавати перевагу видам рухової активності, які легко адаптуються до змінних обставин. При цьому більш безпечними та ефективними є індивідуальні або заняття в невеликих групах, що сприяє зниженню ризиків і кращому контролю за безпекою учасників [1].

Не менш важливо враховувати можливі перебої в електропостачанні, водопостачанні та інших базових ресурсах, що впливає на вибір часу та формату занять. У зв'язку з цим доцільно організовувати тренування переважно у світлу пору доби та віддавати перевагу вправам, які не потребують спеціального обладнання.

Значний вплив на рівень рухової активності здобувачів вищої освіти має їх психоемоційний стан. Умови постійного стресу, тривожності та перевтоми вимагають відповідної корекції фізичних навантажень [3]. Доцільним є урізноманітнення занять за характером і інтенсивністю, а також використання методів психорегуляції та релаксації. Рекомендується знижувати інтенсивність тренувань і включати вправи відновлювального характеру, такі як дихальні практики, розтягування та елементи йоги. У такому контексті фізична активність виконує не лише оздоровчу, але й психотерапевтичну функцію [2].

Таким чином, оптимізація рухової активності студентської молоді та підвищення її мотивації до занять фізичним вихованням є важливим завданням сучасної освіти. Варто зазначити, що застосування інформаційних технологій у сфері фізичного виховання є досить ефективним, оскільки має значний вплив на молодь і сприяє досягненню нормативного рівня рухової активності. Під час організації занять фізичними вправами в умовах воєнного стану необхідно орієнтуватися на безпеку, гнучкість підходів, враховувати

психоемоційний стан та активно використовувати доступні форми рухової діяльності. Це дає змогу підтримувати фізичне й психічне здоров'я студентської молоді навіть у складних сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Богданов М., Волков М. Трансформація сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти як фактор професійної та особистісної готовності молоді. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, 2025. № 3. С. 153 - 161. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-153-161>

2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Особливості формування психофізичних якостей студентів засобами фізичної культури в умовах професійної підготовки. *Professional training of future specialists amidst modern realities*. 2025. Vol. 2. pp. 348 - 356. Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-42>

3. Ядвіга Ю., Коробейніков Г., Петров Г., Коваль С., Дудник О. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. №12. С. 202 - 204.

4. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 219. С. 288-292. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292>