

Секція 2. Здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Самохвалова І. Ю.

доктор філософії

аспірант Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

доцент кафедри фізичного виховання,

Сумський національний аграрний університет

м. Суми, Україна

Харченко С.М.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

м. Суми, Україна

MOVEMENT ACTIVITY OF THE STUDENTS OF THE AGRICULTURAL UNIVERSITY IN THE CONDITIONS OF WAR

Samokhvalova I. Y.

doctor of philosophy

graduate student Sumy State Pedagogical University

named after A.S. Makarenko

Senior Lecturer, Department of Physical Education

Sumy National Agrarian University

Sumy, Ukraine

Kharchenko S.M.

candidate of pedagogical sciences,

Associate Professor of Physical Education

Sumy National Agrarian University

Sumy, Ukraine

В умовах дистанційного навчання, обумовленого пандемією COVID-19 та бойовими діями на території України в наслідок військового вторгнення Росії, спостерігається постійне знаходження під негативним впливом інформації та тривале обмеження здобувачів освіти в руховій активності, що негативно впливають на їх психоемоційний стан [1].

Шляхи для розвитку особистості та прагнення до самореалізації відкриваються коли задовільняється одна з найважливіших потреб для людини - почуватися в безпеці. Ця потреба закладена у людині природою, вона проявляється і активізується на рефлекторному рівні. Якість та тривалість життя людини залежить від наявності загроз та небезпек у навколишньому середовищі [2].

Стрес впливає на емоції, настрій, поведінку людини і на людський організм в цілому. Коли стресових ситуацій неможливо уникнути то важливо їх конструктивно пережити і пристосуватись до нових обставин [1;3].

Дослідники зазначають, що фізична культура і спорт можуть протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму, бути важливим засобом збереження і зміцнення як фізичного так і психологічного здоров'я [1;3;4].

Для аналізу рухової активності здобувачів освіти в умовах воєнного стану проведене опитування студентів Сумського національного аграрного університету, в якому взяли участь 156 респондентів.

Аналізуючи відповіді, ми з'ясували, що на питання "Чи впливає ваш емоційний стан на заняття фізичними вправами в період воєнного стану?" 55,9% здобувачів дали позитивну відповідь, 1,6% - частково, 0,9% - час від часу.

Студентам було запропоновано порівняти рухову активність до війни та в період воєнного часу. Отримані дані свідчать про те, що у 68,8% респондентів об'єм рухової активності дещо знизився; 21,6% здобувачів освіти зазначили, що не мають можливості займатися фізичними вправами.

Серед причин, які обмежують можливість займатися фізичними вправами в період воєнного стану 47,1% студентів аграрного університету називають дистанційне навчання; 28,6% зазначають відсутність фізичних сил через постійне емоційне перенавантаження.

Виявлено, що серед мотивів, які спонукають до самостійних занять фізичними вправами в умовах воєнного часу 38,6% респондентів відмітили потребу у збереженні та зміцненні здоров'я, 28,5% - удосконалення фізичної

форми, 19,1% - потребу у фізичному самовдосконаленні; 13,8% студентів серед мотивів обрали можливість емоційної розрядки.

Таким чином, проведене соціологічне дослідження та аналіз отриманих результатів показав, що в період воєнного стану об'єм рухової активності у більшості респондентів дещо знизився. Пріоритетним мотивом для занять фізичною культурою і спортом залишається мотив зміцнення здоров'я. Рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами. Це дозволяє зробити висновок про необхідність застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання для оптимізації психоемоційного стану, покращення рівня стану здоров'я студентів аграрного університету.

Список використаних джерел.

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17 - 19.

2. Рибальченко О. М. Компоненти психологічної безпеки особистості. *Матеріали Міжнародної наукової конференції «Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства» 30–31 липня 2022 р. Рига, Латвія : «Видавництво Балтія», 2022. С. 45 - 48.*

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-11>

3. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал . Суми: Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С.235 - 244

4. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. 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 ХП, 2009. №12. С. 202 – 204.