

**МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Вікторія Іваночко<sup>1</sup>, Марта Мельничук<sup>2</sup>, Ігор Блащак<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,*

*<sup>2</sup>Національний університет «Львівська політехніка»,*

*<sup>3</sup>Львівський торговельно-економічний університет*

**Анотація.** У статті визначено вплив самостійних занять на рівень рухової активності студентської молоді. У дослідженні брали участь студенти Національного університету «Львівська політехніка». Використано такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи (опитування), документальний метод (аналіз журналів відвідування), метод тестування, метод математичної статистики.

Визначено, що більшість студентів закладів вищої освіти відчують дефіцит рухової активності. З'ясовано, що використання самостійних занять сприяє активізації рухової активності студентів та поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** рухова активність, студенти, самостійні заняття.

**Abstract.** The article determines the influence of at-home fitness sessions on the level of motor activity in student youth. 115 students of Lviv Polytechnic National University took part in the study. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, sociological methods (survey), documentary method (analysis of visit logs), testing method, method of mathematical statistics.

It was determined that the majority of students of higher education institutions experience a lack of motor activity. It was found that at-home fitness sessions facilitate physical activity and lead to improvements in physical preparedness in students.

**Keywords:** physical activity, students, independent studies.

**Вступ.** Останні два роки населення нашої країни, як і країни всього світу, потерпали від пандемії коронавірусної хвороби (COVID-19), що призвело до переходу на дистанційне навчання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО). У зв'язку з цим, виникло питання, як організувати навчальний процес саме з дисципліни «фізичне виховання».

Необхідно зазначити, що у своїх дослідженнях автори [1, 2, 3] за-свідчують, що останнім часом спостерігається значне зниження рівня рухової активності студентів та школярів. Це пов'язано, по-перше, з введенням 2020 року карантинних обмежень; по-друге, наявністю різноманітних гаджетів, що також призводить до відсутності мотивації в молоді до рухової активності, а як наслідок, – до малорухливого способу життя [6, 7]. Тож доцільним було звернутися саме до самостійних занять фізичними вправами, метою яких є поповнити дефіцит рухової активності студентів, що виник в умовах карантину, запобігти захворюванням або профілактично діяти після хвороби [4, 5, 8].

Саме тому питання збільшення рухової активності студентської молоді завдяки використанню самостійних занять, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із актуальних питань.

**Мета роботи** – визначити вплив самостійних занять на рівень рухової активності студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи (опитування), документальний метод (аналіз журналів відвідування), метод тестування, метод математичної статистики. Дослідження проведено впродовж 2020–2021 навчального року, в ньому взяло участь 115 студентів Національного університету «Львівська політехніка» (спеціальностей «Міжнародні відносини», «Прикладна математика», «Фінанси і банківська справа»).

**Результати дослідження.** Самостійні заняття з фізичного виховання передбачають наявність у тих, хто займається, мотивації, потреби в русі та свідомого ставлення до рекреаційно-оздоровчої діяльності, що неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Переважно такі знання студенти можуть отримати на лекціях з курсу фізичного виховання у ЗВО. Однак, як стверджують Л. Рибалко, О. Пермяков, Т. Йопа, на практиці лише 8% студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності та 13% осіб вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно [7].

У зв'язку з цим, під час дистанційних занять у навчальні плани з предмета «Фізичне виховання» було додано розділ використання самостійних занять у повсякденному житті студентів та такі теми для обговорення: вплив фізичних вправ на стан здоров'я людини; різновиди фізичних вправ, які використовують для самостійних занять; особиста гігієна під час занять фізичними вправами; контроль за станом здоров'я під час занять руховою активністю тощо.

Студентам було запропоновано такі форми самостійних занять: ранкову гігієнічну гімнастику; оздоровчу ходьбу; скандинавську ходьбу; оздоровчий біг; прогулянки; ходьбу на лижах (у зимовий період);

спортивні ігри (футбол, бадмінтон, баскетбол тощо), дихальну гімнастику О. Стрельникової.

На початку дослідження було проведено опитування студентів щодо використання ними самостійних занять фізичними вправами у вільний від занять час. Було визначено, що незначна кількість молоді (29,6%) дійсно займаються самостійно, 25,2% осіб вказали, що вони хотіли би займатися, але не знають з чого розпочати, а практично друга половина опитаних (45,2%) не має бажання до таких занять. Також проведено аналіз академічних журналів щодо відвідування занять з фізичного виховання. Виявлено, що 67,8% студентів відвідують заняття систематично, 18,3% осіб відвідують нерегулярно та 13,9% молоді пропускають заняття.

Окрім того, на початку навчального року було проведено тестування студентів з використанням тесту К. Купера, який складається з чотирьох вправ, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачі (10 разів); стрибків з упору лежачи в упор сидячи (10 разів); піднімання тулуба та ніг одночасно з положення лежачи на спині або відведення ніг за голову (10 разів); присідання або вистрибування вверх із положення сидячи (10 разів). Необхідно виконати чотири кола за короткий проміжок часу.

Було отримано такі результати. Відмінний результат показало тільки 6,9% студентів; на оцінку «добре» виконало 21,7% осіб; 42,6% протестованих отримали оцінку «задовільно» та 28,7% студентів – оцінку «незадовільно».

У кінці дослідження було проведено повторне опитування студентів. З'ясовано, що практично усі опитані (94,7%) спробували займатися самостійно. Окрім того, було проаналізовано журнали відвідування студентів та визначено, що 75,7% студентів відвідували заняття з фізичного виховання систематично; осіб, які відвідували заняття нерегулярно, стало 13,9% осіб та кількість тих, хто пропускав заняття, зменшилася до 10,4% студентів.

Також проведено повторне тестування, результати якого поліпшилися: оцінку «відмінно» отримало 7,8% студентів; оцінку «добре» – 25,2% осіб; оцінку «задовільно» – 48,7% протестованих та оцінку «незадовільно» отримало 18,3% студентів.

**Висновок.** Визначено, що останнім часом більшість студентів ЗВО відчувають дефіцит рухової активності. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на їхній стан здоров'я, фізичну підготовленість та загальне самопочуття. З'ясовано, що використання самостійних занять сприяє активізації рухової активності студентів та поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

### Список використаних джерел

1. Дух Т. Теоретико-методична підготовка студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Дух Т., Романчишин О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 37–43.
2. Єременко Н. Вплив карантину на рухову активність молоді / Н. Єременко, О. Довгич, Н. Ковальова // Фітнес, харчування та активне довголіття : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – С. 17–18.
3. Касарда О. Шляхи поліпшення фізичної підготовленості студентів в умовах дистанційного навчання / О. Касарда, О. Панасюк, О. Мазурчук // Фітнес, харчування та активне довголіття : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – С. 18–19.
4. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Мартинова Н.П. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава, 2019. – Вип. 4(327). – С. 62–70.
5. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад.: С.П. Дудіцька. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с.
6. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей / Редькіна М. // Гірська школа українських Карпат. – 2019. – № 21. – С. 78–81.
7. Рибалко Л. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень / Л. Рибалко, О. Пермяков, Т. Йопа // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : ХДАФК, 2021. – С. 145–149.
8. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Н.Ю. Довгань; Ун-т держ. фіск. служби України. – Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2020. – 327 с.