

УДК 796.011.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

lenashin1962@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оптимальна рухова активність зміцнює здоров'я, підвищує розумову і фізичну працездатність. Тому заняття фізичними вправами і спортом повинні бути обов'язково включені в розпорядок дня студента. Поряд з обов'язковими навчальними заняттями велике значення мають самостійні заняття фізичною культурою студентської молоді.

Мета статті – аналіз процесу організації фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти з метою підвищення їхньої рухової активності.

Досягненню мети дослідження сприяло використання комплексу відповідних методів: аналіз наукової літератури з метою встановлення стану розробленості досліджуваної проблеми, визначення наукового апарату дослідження; узагальнення, систематизація для теоретичного обґрунтування організації фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти та підвищення їхньої рухової активності.

Фізичне виховання у сфері освіти зобов'язує забезпечувати розвиток фізичного й духовного здоров'я молоді, комплексний підхід до формування фізичних та розумових здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності на засадах особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різних засобів, форм фізкультурної освіти та масового спорту, безперервність цього процесу протягом усього життя. На жаль, нинішня система фізичного виховання у закладах вищої освіти України більше орієнтована на виконання завдань загальної фізичної підготовки та контрольних нормативів. Це не сприяє задоволенню потреб та інтересів поліпшення здоров'я і рекреаційного характеру молоді, формуванню системи мотивів до регулярних фізичних вправ (Otravenko & Shkola & Shynkarova et al., 2021, с. 148)

За останні роки в Україні зросла увага до популяризації здорового способу життя. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, – це не лише відсутність хвороб та фізичних вад, а й стан

повного фізичного, духовного і соціального благополуччя (Школа & Осіпцов, 2017, с. 36).

Для формування гармонійно розвиненої людини, зазначає у дисертаційному дослідженні М. Редькіна (2020), повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму є рухова діяльність. Правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування здорового способу життя і зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Крім того, вона служить ключовим інструментом організації дозвілля студентів, що багато в чому визначає їхню резистентність більшості соціально значущих несприятливих впливів навколишнього середовища. Проте, як свідчать отримані дані, з віком рівень рухової активності помітно знижується. Мабуть, це є наслідком недостатньої мотивації молоді до цього виду діяльності. Враховуючи найважливіше значення цього чинника для зміцнення здоров'я, в цьому напрямі потрібні нові педагогічні й соціолого-психологічні розробки, здатні підняти рівень інтересу до занять і тим самим сприяти збереженню здоров'я студентів. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини (Редькіна, 2020, с. 119).

Здоров'язберезувальну компетентність здобувачів вищої освіти розглядає О. Отравенко (2019) як багатофакторну якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для життєдіяльності особистості, створення здоров'язберезувального середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти (Отравенко, 2019, с. 100).

Розглянемо думки науковців стосовно поняття «рухова активність» (табл. 1).

Таблиця 1.

Визначення поняття «рухова активність»

| Автор, рік | Визначення поняття |
|----------------------|---|
| І. Бех, 2008 | Специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем |
| Г. Грибан, 2004 | Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи |
| А. Цьось, А. Шевчук, | Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових |

| | |
|------------------------------------|---|
| О. Касарда, 2016 | рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму |
| Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010 | Рівень рухової активності головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання, залученням до організованих та самостійних занять в позанавчальний час |
| М. Горобей, О. Осадчий, 2017 | Рухова активність – це видова потреба в русі, яка проявляється у виконанні визначеної кількості рухових актів |

Доцільно звернути увагу на дослідження Г. Грибана (2014), який зауважує що збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності. Навчальні заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти є одним із ефективних засобів, які підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові процеси тощо (Грибан, 2014, с. 98).

Н. Довгань (2020) зазначає, що формування фізичної культури особистості необхідно будувати на основі комплексного поєднання методологічних підходів та принципів, які визначають функціонування цього процесу. Особистісно-орієнтований підхід націлює на розвиток особистості, формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування ціннісних орієнтацій. Діяльнісно-орієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання за умов використання новітніх технологій освіти є основним механізмом організації процесу безперервної освіти та фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на принципах самовдосконалення і самовиховання (Довгань, 2020, с. 41).

Система фізичного виховання повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує кардинальних змін в існуючій системі фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню дітей та молоді (Воловик, 2010, с. 8).

На думку багатьох дослідників (О. Афтімічук, 2008; Д. Бермудес, 2016; Ю. Беляк, 2014; Н. Воловик, 2010; В. Іваночко, 2018; О. Отравенко,

2019; О. Шинкарьова, 2019 та ін.) набирає велику популярність такий вид фізичної активності як фітнес.

Фітнес набув популярності у світі завдяки тому, що всі його програми скеровані на оздоровлення людини (А. Шамардін, 2005; Г. Краснова, 2005; Ю. Беяк, 2015 та ін.). У багатьох державах зменшення витрат на охорону здоров'я та вирішення демографічних проблем пов'язують із заняттями руховою активністю у системі масового спорту (Чеховська, 2017, с. 107).

Особливості фітнесу як ефективного засобу фізичної активності та здорового стилю життя людини у своїх працях розкрили науковці Н. Воловик (2010), О. Дубинська (2016), О. Завальнюк (2016), В. Зинченко (2011), Н. Довгань (2020), О. Отравенко (2016, 2017), О. Школа (2017), Е. Howley, В. Franks (2004) та ін.

Зокрема, фітнес танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі. Використання засобів фітнесу в зоні переважно помірної потужності (в середньому, не більше 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної культури (Бермудес, 2016, с. 20).

З метою самовдосконалення та підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти, науковці Т. Шепеленко, А. Буц, В. Шевченко (2011) зосередили увагу на різну цільову спрямованість самостійних занять. Автори виділяють наступні основні напрямки: гігієнічний, рекреативний, загально-підготовчий, спортивний, професійно-прикладний та лікувальний (рис. 1) (Шепеленко & Буц & Шевченко, 2011, с. 10-11).

Основною метою гігієнічного напрямку занять – оптимізувати стан організму, зменшити негативні наслідки навчального навантаження, підвищити рівень щоденної рухової активності молоді. Такі заняття включаються в повсякденний побут з використанням різних форм фізичної культури, не пов'язаних з великим навантаженням: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня та інші.

Рекреаційний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури в спрощеній формі після закінчення навчального дня, у вихідні дні, в період канікул тощо. Цей напрямок останнім часом набуває все більшої популярності, де фізичні вправи використовуються для активного відпочинку, отримання задоволення, розваг, спілкування.



Рис. 1. Цільова спрямованість самостійних занять.

Загально-підготовчий напрямок – це заняття фізичними вправами з метою розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок. На відміну від рекреаційного напрямку, коли заняття проводяться з полегшеним навантаженням, при загально-підготовчому – слід займатися систематично, правильно підбирати вправи та дотримуватись методики їх застосування.

Метою спортивного напрямку є підвищення спортивної майстерності, досягнення високих спортивних результатів. Основна форма занять – спортивне тренування, що будується на властивих їй принципах.

Професійно-прикладний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури для підготовки до професійної діяльності, виховання професійно важливих психофізичних якостей, формування необхідних рухових умінь і навичок, що сприяють успіху в професійній діяльності.

Лікувальний напрямок полягає у використанні засобів фізичної культури для відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм, а також для корекції статури (відхилення в поставі, плоскостопість, зайва маса тіла та ін.) (Шепеленко & Буц & Шевченко, 2011, с. 10–11).

Зазначимо, що в рамках кожного напрямку використовуються певні форми самостійних занять фізичними вправами. Основні з них – це ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, тренувальні заняття різними видами фізичних вправ, фітнес-технологіями або видами спорту у вільний час.

Далі представимо деякі нетрадиційні види рухової активності, які можуть бути засобами фізичного самовдосконалення.

Боулінг (від англ. To bowl – котити) – спортивна гра в кулі, яка склалася від гри в кеглі. Мета гри – збити за допомогою меншої кількості куль кеглі, встановлені особливим чином в кінці безбортової доріжки.

Пейнтбол (англ. Paintball – куля з фарбою) – командна гра із застосуванням ручної пневматичної зброї (званого маркером), що стріляє капсулами з фарбою, які розбиваються при ударі об перешкоду та зафарбовують її. Для відпочинку пейнтбол в першу чергу рекомендований як командна гра, в процесі якої в організмі людини генерується в великих кількостях адреналін.

Більярд (фр. Billard, від фр. Bille – куля) – збірна назва кількох настільних ігор з різними правилами. Об'єднує їх пересування куль за допомогою кия з більярдного столу. Більярдна гра може бути рекомендована як одна з цілком доступних, що сприяють підтриманню у людини правильної постави і гарної фізичної форми.

Бейсджампінг (англ. BASE jumping) – екстремальний вид спорту, в якому використовується спеціальний парашут для стрибків з фіксованих об'єктів. Бейсджампінг – це, в дослівному перекладі з англійської, стрибки з будівель, електростанцій, мостів.

Кайтінг (kiting, power kiting) – це будь-який вид спорту, де використовується тягова сила спортивних кайтів – повітряних зміїв. Незважаючи на те, що конструкція обладнання для кайтинга і техніка управління спортивним кайтом в русі мають багато спільного з парашланерним спортом, вейкбордингом, серфінгом і віндсерфінгом, це абсолютно новий, унікальний та екстремальний спорт не схожий ні на що.

Паркур (фр. Parkour) – мистецтво раціонального подолання перешкод і стиль життя, заснований французом Давидом Беллем. Суттю паркуру є рух уперед і подолання будь-яких на шляху перешкод. Паркур – це вміння володіти своїм тілом, це фізична та координаційна готовність до будь-яких життєвих ситуацій (Шинкарьова, 2021, с. 69).

Оздоровчі фітнес-технології служать в системі вищої педагогічної освіти важливим інструментом становлення фізично розвиненої і психічно стійкої особистості, сприяє її вихованню, освіті, соціалізації, зауважує В. Жамардій (2017). Науковець підкреслює, що інтерес студентів до фітнес-технологій обумовлений доступністю, ефективністю й емоційністю засобів, серед яких – фізичні вправи виборчої спрямованості з використанням інноваційних програм і методик, компоненти здорового способу життя, діагностика фізичного стану. Фітнес відноситься до предметної галузі фізичного виховання, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності, вміння, необхідні навички що визначають фізичну дієздатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю та умов проведення занять. Фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні боки життєдіяльності людини (Жамардій, 2017, с. 54).

Танцювальні напрямки фітнесу – це один з найефективніших способів корекції ваги, який допомагає спалювати калорії, зміцнювати м'язи, тонізувати тіло. Крім того, танці дають позитивний заряд емоцій, піднімають настрій, підвищують самооцінку і надають впевненості у власних силах. Займаючись цим видом активності, можна підтримувати тренувальну дисципліну і мотивацію.

У навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» проблематика фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти вирішується у процесі активного залучення студентів до самостійної та позааудиторної діяльності.

Наведемо приклади позааудиторної та самостійної роботи студентів: ведення сторінок та блогів у Instagram, YouTube, Facebook на теми спорту, фітнесу, дозвілля; отримання педагогічного досвіду, проводячи майстер-класи з фітнес-технологій у Кременському лицейі №4 Кременської районної ради Луганської області; проведення самостійних занять з фізичного тренування за програмою «Indoor-Outdoor» (вдома-на вулиці); літня анімація для дітлахів «Веселий дворик» (естафети, ігри, конкурси, загадки). Упродовж навчального року майбутні бакалаври фізичної культури і спорту брали активну участь у наступних спортивно-масових та дозвілєво-рекреаційних заходах: «Посвята у першокурсники»; «Козацькі розваги»; «Нумо, дівчата!»; «Міс і містер інституту»; «День здоров'я»; туристичні походи; танцювальні флешмоби; «Ігри «Клуб веселих та найкмітливіх»; відкрите обзорно-методичне заняття «Фітнес-технології»; спортивні змагання за видами спорту (баскетбол, волейбол, футзал, легка атлетика, шашки, шахи, дартс та ін.) (Шинкарьова, 2021, с. 161–162).

Щоб правильно оцінювати ефективність занять фітнесом студентам рекомендується вести щоденник самоконтролю, де ведеться регулярний облік показників свого здоров'я, фізичного розвитку, режиму тренувань, спортивних результатів та ін. Регулярний самоконтроль допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що сприяє виявленню ранніх ознак втоми, перенапруження і, відповідно, корекції тренувального процесу (Шинкарьова, 2021, с. 174).

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю може також бути у самозвітах про діяльність протягом певного періоду. Звітуючи в своїх діях, здобувачі усвідомлюють, які якості їм необхідно сформуванати в першу чергу, від яких недоліків потрібно позбутися, які слід внести зміни в особистий план роботи над собою, над своїм здоров'ям.

Отже, рухова активність студентської молоді спрямовується на задоволення індивідуальних потреб для самореалізації, самовдосконалення або може бути способом досягнення визначених завдань (відновлення, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної статури тощо). Правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування

здорового способу життя і зміцнення здоров'я молоді та слугує ключовим інструментом організації активного дозвілля студентів.

Перспективи подальших розвідок будуть спрямовані у площину методичної розробки та впровадження фітнес-технологій для організації аудиторних та позааудиторних занять здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

- 1. Бермудес Д. В.** Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 216 с. **2. Воловик Н. І.** Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. **3. Грибан Г. П.** Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 118. Том III. Чернігів, 2014. С. 97–101.
- 4. Довгань Н. Ю.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с. **5. Жамардий В. А.** Формирование культуры здоровья студентов средствами фитнеса в высших педагогических учебных заведениях. *Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования : матер. Межд. научно-практ. интернет-конф. (г. Минск, 26-27 октября 2017 г.)* / Центр проблем развития образования ГУУиНМР. Минск : БГУ, 2017. С. 52–56. **6. Отравенко О. В.** Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2019. №4. Ч. 1. С. 103–111. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107).
- 7. Редькіна М. А.** Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 197 с. **8. Чеховська Л.** Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків : ХДАФК, 2017. № 2 (58). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-2.019>.
- 9. Шинкарьова О. Д.** Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності : дис. ... доктора філософії у галузі знань 01 – освіта/педагогіка за спец. 015 – проф. освіта (за спец.) / ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Старобільськ, 2021. 320 с. **10. Школа О. М., Осіпцов А. В.** Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с. **11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Шевченко В. П.** Мета і завдання фізичного виховання. *Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.* Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

12. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

References

- 1. Bermudes, D. V.** (2016). Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky: navchalno-metodychnyi kompleks [Theory and methods of teaching aerobics: educational and methodological complex]. Sumy: FOP Tsoma S. P. [in Ukrainian].
- 2. Volovyk, N. I.** (2010). Osnovy ozdorovchoho fitnesu [Basics of health fitness]. K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 3. Hryban, H. P.** (2014). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv u navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle in students in the educational process of physical education]. *Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu. Seriia: Pedagogichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, 118, III, 97-101* [in Ukrainian].
- 4. Dovhan, N. Yu.** (2020). Fizychnye vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian].
- 5. Zhamardij, V. A.** (2017). Formirovanie kul'tury zdorov'ya studentov sredstvami fitnesa v vysshih pedagogicheskikh uchebnyh zavedeniyah [Formation of a culture of students' health by means of fitness in higher pedagogical educational institutions]. *Aktual'nye voprosy organizacii nauchno-metodicheskogo obespecheniya universitetskogo obrazovaniya – Current issues of organization of scientific and methodological support of university education.* (pp. 52-56). Minsk: BGU [in Russian].
- 6. Otravenko, O. V.** (2019). Zdoroviazberezhualna kompetentnist yak skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity [Health competence as a component of quality professional training of higher education students]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University, 4, 1, 103-111.* DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107) [in Ukrainian].
- 7. Redkina, M. A.** (2020). Metodyka vyznachennia indyvidualnoi rukhovoï aktyvnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methods for determining the individual motor activity of students in the process of physical education]. *Extended abstract of candidate's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].
- 8. Chekhovska, L.** (2017). Fitnes-industriia: stan i perspektyvy rozvytku u krainakh svitu [Fitness industry: state and prospects of development in the world]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin, 2 (58), 107-112.* DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-2.019> [in Ukrainian].
- 9. Shynkarova, O. D.** (2021). Formuvannia hotovnosti

maibutnikh bakalavriv fizychnoi kultury i sportu do orhanizatsii dozvillievo-rekreatsiinoi diialnosti [Formation of readiness of future bachelors of physical culture and sports to the organization of leisure and recreational activity]. *Doctor's thesis*. Starobilsk [in Ukrainian]. **10. Shkola, O. M., & Osiptsov, A. V.** (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies for health and recreation]. Kharkiv: Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR [in Ukrainian]. **11. Shepelenko, T. V., Buts, A. M., & Shevchenko, V. P.** (2011). Meta i zavdannya fizychnoho vykhovannia [The purpose and objectives of physical education]. *Fizychna kultura i systema fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh – Physical culture and the system of physical education in higher educational institutions*. Kharkiv: UkrDAZT [in Ukrainian]. **12. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*, 12 (3), 146-154. ISSN: 1989-9572146. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

Шинкарьова О. Д. Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти

У статті проаналізовано процес організації фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти з метою підвищення їхньої рухової активності; вивчено наукову літературу з метою встановлення стану розробленості досліджуваної проблеми.

Рухова активність студентської молоді спрямовується на задоволення індивідуальних потреб для самореалізації, самовдосконалення або може бути способом досягнення визначених завдань (відновлення, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної статури тощо). Недостатність рухової активності у студентів призводить до зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності. Важливою умовою нормального розвитку, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму є рухова діяльність. Правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування здорового способу життя і зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку.

Ключові слова: самовдосконалення, фітнес-технології, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Шинкарева Е. Д. Двигательная активность как средство физического самосовершенствования соискателей высшего образования

В статье проанализирован процесс организации физического самосовершенствования соискателей высшего образования с целью

повышения их двигательной активности, изучено научную литературу с целью установления состояния разработанности исследуемой проблемы.

Двигательная активность студенческой молодежи направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей для самореализации, самосовершенствования или может быть способом достижения определенных задач (восстановление, укрепление и сохранение здоровья, повышение и оптимизация физической подготовленности, формирования эстетического телосложения и т.д.). Недостаточность двигательной активности у студентов приводит к снижению работоспособности, быстрой утомляемости, нарушению сна, повышению нервно-эмоционального возбуждения, снижению инициативности, концентрации внимания, скорости протекания мыслительных процессов и снижению интеллектуальной работоспособности. Важным условием нормального развития, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности организма является двигательная деятельность. Правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека независимо от его возраста.

Ключевые слова: самосовершенствование, фитнес-технологии, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Shynkarova O. Motor Activity as a Means of Physical Self-Improvement of Higher Education Seekers

The article analyzes the process of organizing physical self-improvement of higher education seekers in order to increase their motor activity, the scientific literature was studied in order to establish the state of development of the researched problem.

Physical activity of student youth is aimed at meeting individual needs of self-realization, self-improvement or can be a way to achieve certain goals (restoration, strengthening and maintenance of health, increase and optimization of physical fitness, formation of an esthetic physique, etc.). Insufficient motor activity in students leads to reduced efficiency, fatigue, sleep disturbances, increased nervous and emotional arousal, decreased initiative, concentration, speed of mental processes and reduced intellectual performance. An important condition for normal development, as well as one of the most important forms of life of the organism is motor activity. Properly organized physical activity is the most important factor in forming a healthy lifestyle and strengthening a person's health, regardless of age.

Key words: self-improvement, fitness technology, a healthy way of life, motor activity.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2021 р.

Прийнято до друку 24.09.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.