

## ВПЛИВ ОБРАНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

### THE INFLUENCE OF THE CHOSEN SPECIALTY ON THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Борисевич Л. В.<sup>1</sup>, Шукатка О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна*

<sup>2</sup>*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
м. Львів, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.15>

#### Анотація

У статті висвітлюється вплив способу життя, обраної спеціальності та усвідомлення значущості руху для здоров'я на підвищення рівня фізичної активності. Оскільки, стрімкий розвиток цивілізації призвів до різкої зміни життєвих умов фізична активність багатьох людей почала значно знижуватися, а у деяких вона і взагалі відсутня. Автомобілі та інтернет, шляхом «медвежої послуги» покращують та полегшують життя сучасної людини. Всюди можна доїхати і все можна замовити не встаючи з місця, ба навіть більше, відвідувати музеї та виставки, а також навчатися та працювати стало можливим у режимі он-лайн. Таким чином, людина, за бажання, взагалі не мусить робити над собою зусилля.

Однак, є фактори, які так чи інакше впливають на спосіб життя і цей вплив є позитивним, вони змушують людину бути і активною, і свідомою. Адже, саме усвідомлення того як впливає фізична активність на зміцнення та збереження здоров'я і спонукають молодь до дій. В силу того, яку спеціальність обрано студентом її специфіка вимагає, так чи інакше, якихось дій. І у когось ця спеціальність вимагає більше фізичної активності аніж інші. Таким чином, вибір майбутньої професії впливає на активність людини та достосування способу життя до неї.

Як показало опитування фізична активність, у багатьох її проявах, в більшості присутня у тих від кого це вимагають обставини, тобто обрана майбутня професія. А вже потім приходять і усвідомлення, і потреба у фізичній активності. Ті ж до кого не ставляться жодні вимоги, або ж не має усвідомлення чи потреби у активності не бажають підвищувати її, за рахунок зусиль над собою, виправдовуючи себе браком часу чи чимось на зразок цього. І тому, основним нашим завданням є робота над формуванням мотивації у студентської молоді та потреби у фізичній активності не залежно від обраної спеціальності та способу життя. Адже здорова молодь це успішне майбутнє будь-якої країни.

**Ключові слова:** здоров'я, обрана спеціальність, майбутня професія, фізична активність, студент, мотивація, спосіб життя.

Article outlines the influence of the lifestyle, the chosen specialty and the cognition of motion meaning for health on increasing the level of physical activity. Since rapid development of civilization led to the quick change of life conditions, physical activity of many people began significantly decreasing, and some do not even have it at all. Cars and the Internet improve and facilitate the life of a modern person as a «disservice». Everyone can ride and everything can be ordered without leaving the place, and even more, it became possible to visit museums and exhibitions, as well as study and work online. Thus, a person, if one wishes, does not have to make any effort on oneself at all.

However, there are some factors that in one way or another affect the way of life and this influence is positive, they force a person to be both active and conscious. After all, the cognition of the fact how physical activity influences on strengthening and saving health and motivate young people to actions. Depending on the specialty the student has chosen, its specificity requires one way or another, some actions. Moreover, for somebody this specialty requires more physical activity than others do. Thus, choosing future profession affects the human activity and lifestyle adaptation to it.

As the poll showed, physical activity, in many of its manifestations, is present in the majority of those from whom the circumstances require it, that is, the chosen future profession. Only then comes the aware-

ness and the necessity in physical activity. Those, who do not put any requirements or do not have any understanding or need in activity, do not want to increase it, at the expense of efforts on themselves, justifying themselves with a lack of time or something like that. In addition, the main our task is the work over the formation of motivation in student's youth and the need of physical activity not depending on the chosen specialty and the lifestyle. After all, healthy youth is the successful future of any country.

**Key words:** health, chosen specialty, future profession, physical activity, student, motivation, lifestyle.

**Постановка проблеми.** Як сказав давньогрецький філософ Аристотель: «Рух – це життя, а життя – це рух!» І ціле наше життя складається з руху. Що більше людина рухається, то здоровішою себе відчуває [1].

Привчити молодь до фізичної активності являється чи не найважливішим завданням сучасного покоління. Одним із принципових способів пошуку прихильників активного відпочинку є постійна і масова популяризація здорового способу життя. Адже, здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах і направляє діяльність особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення власного здоров'я [5].

Маючи на увазі, фізичну активність слід розуміти будь-який рух тіла, в якому приймають участь м'язи і який вимагає затрати енергії. Фізична активність являється основою всіх потреб людини, на кожному з етапів її життя і відноситься до основних принципів зміцнення здоров'я. Відомо, що фізична активність покращує психо-емоційний стан людини, являється профілактикою багатьох захворювань, запобігає надмірному стресу в умовах сучасності, а також є важливою складовою здорового способу життя. Особливе значення фізична активність має в дитинстві та юності, оскільки відіграє важливу роль у правильному розвитку організму, що росте і формується. Також – рух являється джерелом радості та успіху, шляхом підвищення самооцінки людини [4; 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та фізичної активності студентів досліджувало безліч науковців серед них і А. Бухвал, О. Самчук, С.М. Коц, В.П. Коц, Ю.Д. Бойчук та багато інших. Усі вони об'єднані ідеєю формування особис-

тості студента шляхом залучення їх до рухової активності, що має стати основним чинником у вихованні здорової молоді.

**Мета дослідження:** наше дослідження було спрямоване на визначення впливу обраної спеціальності на рівень фізичної активності та передумови розвитку потреби у фізичній активності у студентів різних факультетів.

**Методи дослідження:** метод письмового опитування, теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу та отримані результати.** Привчати дитину до фізичної активності потрібно, ще з раннього віку. Обов'язок прививання дитині потреби у фізичній активності та розуміння її значення для здоров'я, лягає на плечі батьків та школи, а в подальшому закладів вищої освіти, спортивних клубів, а також засобів масової інформації. Основну роль відіграють, звичайно, батьки тому, що від них, як від перших вчителів, дитина повинна перейняти корисні звички та навички. Поки, що спостерігається велика різниця між прийнятою та реалізованою функцією сім'ї у вихованні у дитини любові до фізичної активності. Якщо взяти для прикладу пересічну українську родину, то спосіб їхнього життя далекий від здорового – це і шкідливі звички, у більшості випадків, переїдання, пасивний відпочинок, тощо. А прививати, як відомо, корисні звички потрібно власним прикладом. Адже стиль життя дітей вже, надто, схожий на стиль життя батьків. Кажуть, яка людина такий і спосіб її життя, адже у способі життя закладено традицій та звички родини, тобто якщо родина активна, то і спосіб життя дитини, що росте у такій сім'ї буде активним, і навпаки. Спосіб життя значною мірою зумовлений соціальними та екологічними умовами, але також він напряму залежить від мотивації людини,

особливостей її психіки і функціональних можливостей організму [2; 3].

Якщо ж говорити про мотивацію, то це певний рушій, який змушує людину займатися тою чи іншою діяльністю і впливають на цю діяльність різні фактори – зовнішні чи внутрішні. Іншими словами, мотивація – це стимулятор, який змушує людину робити все, щоби досягти поставленої мети. Мотивація, як явище не має чіткого та остаточного пояснення. Проте, вона тісно пов'язана з емоціями хоча відрізняється від них. Вмотивована людина може по максимуму задавільнити свої потреби. У випадку недостатньої мотивації чи свідомості батьків і їх можливостей у сфері творчої реалізації до фізичної активності впровадження цих заходів переходить у компетенцію школи та заклади вищої освіти, тому що вони мають конкретні програми занять з фізичного виховання, фахових працівників, спортивні бази і відповідний інвентар та спортивне обладнання. В таких умовах є можливість навчати руховим вмінням та навичкам фізичної активності і тим самим формувати модель здорової поведінки людини на все життя [3; 8].

У даному випадку керівництво закладів вищої освіти змушене здійснювати виховну функцію, задля організації дозвілля студентів і забезпечити широкий вибір форм його проведення, як урочних так і позаурочних, та ще й таким чином, щоби всі завдання виховного процесу були вирішені.

У цьому сенсі завданням закладів вищої освіти являється навчити сучасного студента вмінню правильно обрати таку форму проведення активного відпочинку, щоби вона мала у собі зміст і була корисною для збереження здоров'я.

Формування свідомих основ, підтримання достань сильної мотивації, стимулювання і розвиток зацікавлення фізичною активністю, впровадження здорового способу життя – це і являється основними елементами розвитку інтересу до активного відпочинку.

Кожному, не залежно від віку і статі, умов проживання та фінансових можливостей фізична активність потрібна для здоров'я,

дітям – для правильного розвитку, а людям старшого покоління для боротьби зі старістю. Заняття фізичною культурою чи спортом, не тільки, позитивно впливають на фізичний розвиток, але і на функціональну та психічну ефективність людини, яка удосконалюється в русі і завдяки рухові.

Для вивчення даного питання нами проводилося дослідження зі студентами педагогічного університету, шляхом письмового опитування. На період проведення опитування вони навчалися на I та II курсах. В анкетуванні приймали участь студенти різних спеціальностей. Кількість респондентів налічувала 130 осіб. З них 30 осіб навчалися на факультеті початкової освіти спеціальність хореографія (цей напрямок пов'язаний з посиленою фізичною активністю) і 100 осіб – студенти філологічного і історичного факультетів та студенти інституту іноземних мов. Серед опитуваних були тільки дівчата, переважна більшість, яких були незаміжніми, а саме 98%, а решта 2% – заміжні.

Нами була запропонована анкета з питаннями та варіантами відповідей. Студенти відповідали на питання вибравши один із запропонованих варіантів відповідей. Опитування було анонімним, за виключенням назви факультету, курсу на якому навчається студент та обраної спеціальності.

Порівнюючи отримані результати усіх студентів, тобто тих у кого в силу обраної спеціалізації посилена фізична активність та студентів інших факультетів у яких напрямком навчання не вимагає посиленого додаткового руху можна побачити, що студенти напрямку «хореографія» значно більше вільного часу приділяють різним формам фізичної активності. Наприклад участь в організованих спортивних секціях приймає 55% опитуваних, різні форми туризму практикує 15%, а самостійно займаються у фітнес клубах – 30% студентів з даного напрямку. В порівнянні з групами студентів інших спеціальностей, де самостійно, фізичною активністю, займається, всього 17% респондентів, в організованих спортивних секціях приймає участь, лише, 5%, а ось в походи не ходить

ніхто. Відповідно до цього група хореографів, порівняно, з іншими є набагато активнішою в плані руху.

Також форми фізичної активності студенток спеціальності «хореографія» є більш інтенсивними в контексті затрат енергії це і : плавання(15%), танцювальна аеробіка (10%), їзда на велосипеді (18%), тренажерні зали (12%) та,навіть, йога (2%). Такий розподіл вподобань форм рухової активності є дуже бажаним і, значною мірою, асоціюється з правильним вибором на користь фізичної культури.

Частота і час, який приділяють студентки спеціальності «хореографія», в тиждень, на заняття спортом цілком їх задовільняє. Більшість опитуваних, а це 70% – займаються 3–4 рази в тиждень від 1 год. – 1,5 год. В групі студентів інших факультетів частота і тривалість фізичних занять або зовсім відсутня, або, значно, менша.

Сприятливі навколишні умови для фізичної активності, а також місце розташування навчального корпусу використовуються студентками – хореографами. Мається на увазі, добирання до місці навчання і назад не транспортом, а пішою ходьбою. Також, більше за студентів інших факультетів «хореографи» використовують доступ до спортивного і танцювального залів (27%), наявність стадіону (21%), міський басейн (28%), а також парки, ліси та озера і гори, які знаходяться або в місті, або оточують його.

Використання цих умов студентками інших факультетів є поміркованим або, зовсім, відсутнім. Більшість респонденток (60%) говорить про свою фізичну активність, перш за все, вдома. Функціональність такої форми фізичної активності, за своєю суттю, обмежені.

Студентки двох опитаних груп мають у розкладі однакову кількість годин в тиждень занять з дисципліни «фізичне виховання». Заслугує на увагу, значний відсоток, а це 38% респонденток тих груп, які знаходять час на фізичну активність, ще й у інші дні вільні від занять урочної форми. Це свідчить про усвідомлення значення фізичної активності у щоденній науці та житті.

Частота занять фізичною діяльністю є більша, а якість їх є вищою в організованих групах, це стосується, як спеціальності хореографія (70%) так і студентів інших спеціальностей (50%). Варто зазначити, що самостійні заняття фізичними вправами вимагають більшої самодисципліни і сили волі, чого часто бракує не тільки студенту, а і людям загалом. Натомість, груповий фактор (заняття в групі) відіграє тут велике значення.

В обох досліджуваних групах відсутність вільного часу являється чи не найголовнішою причиною обмеження фізичної активності.Доповнюють, також, причину гіподинамії брак мотивації, незначні відхилення в здоров'ї, а також, в меншій мірі, фінансові можливості.

Дуже схожими в обох групах є мотиваційні фактори до фізичної активності. Головну роль тут відіграє підтримання відповідного зовнішнього вигляду, піклування про внутрішній стан та задовільну фізичну форму.

Обидві піддослідні групи мають однакову думку, щодо значення фізичної активності у контексті здорового способу життя. Переважна більшість(93%) студенток спеціальності «хореографія» вважають,що фізична активність має значний вплив на спосіб життя та здоров'я, і лише 7% – вважають, що цей вплив є поміркованим.

Схожі результати досягнуті і в групах студенток інших спеціалізацій, де співвідношення відсотків знаходяться, відповідно 90% на 10%.

Хореографи стверджують, що відповідна фізична активність, тобто її інтенсивність, тривалість і форма проведення впливають не тільки на стан здоров'я, але також на ефективність навчання, особливо практичних занять.

Вартим уваги є те, що студентки обидвох груп, які приймали участь в опитуванні вважають, що особливий вплив у процесі набуття навиків здорового способу життя має активна фізична діяльність, а засобами привиття інтересу до фізичної культури, є, перш за все, викладачі фізичного виховання, родина, друзі, засоби масової інформації, а також особиста мотивація.

Підсумовуючи отримані результати можна стверджувати, що підтвердилося головне припущення, в якому йдеться про те, що студентки спеціальності «хореографія» показують високий рівень фізичної активності та рухових навиків у порівнянні зі студентками інших спеціалізацій.

На основі проведеного опитування можна зробити **наступні висновки:**

– студентки спеціальності «хореографія» більше вільного часу присвячують заняттям фізичної активності в організованих групах у порівнянні зі студентками інших спеціальностей;

– всі студентки, які брали участь у анкетуванні заявили, що основною мотивацією, до фізичної активності є бажання схуднути, підвищити рівень фізичної підготовленості, а також зміцнити свій імунітет;

– для більшості студенток обидвох піддослідних груп основними перешкодами на шляху до систематичної фізичної активності

є брак вільного часу, фінансова неспроможність і відсутність мотивації або надто низький її рівень;

– більшість усіх студенток віддають перевагу систематичній фізичній активності – 2-3 рази в тиждень по одній годині на день для студенток спеціалізації хореографія і 1-2 рази в тиждень студентки інших спеціальностей;

– бажані результати внаслідок фізичної активності відрізняються у групах – так, студентки спеціальності «хореографія» віддають перевагу більш інтенсивним фізичним навантаженням: це і заняття танцями, плавання, їзда на велосипедах, аеробіка, фітнес, тощо. Студентки інших спеціалізацій надають перевагу їзді на велосипеді, плавання, піші прогулянки.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у формуванні мотивації до здорового способу життя студентською молоддю та усвідомлення ними значення фізичної активності для зміцнення власного здоров'я.

### Література

1. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'я збереження студентської молоді: [навч. посібн. з фізичного виховання для студентів ВНЗ] / Н.Н. Завидівська, О.В. Ханіканц. Львів: Українські технології, 2010. 216 с.
2. Грибан Г.П. Роль рухової активності в житті студентів / В.М. Романчук, С.В. Романчук // Спортивна наука України. Львів: ЛДІФК, 2014. № 4. С. 57–62.
3. Катаєв С.Л. Сучасне українське суспільство: навч. посіб. Київ: центр навчальної літератури, 2006. 200 с.
4. Павлова Ю. Рухова активність, як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 102–106.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 178–184.
6. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков // Міжнар. наук. - практ. інтернет конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць / за ред. Л.М. Даценко.

### Reference

1. Zawydiwska N.N. & Hanikanc O.W. (2010). Osnowy fizycznego wychowania u systemi zberezhennia zdrowja studentskoji molodi. [Basics of physical education in the system of maintaining the health of student youth]. Lviv: Ukrainian technologies [in Ukrainian].
2. Gryban G.P., Romanchuk V.M., & Romanchuk S.V. (2014). Rol ruhowoji aktywnosti w zhytti studentiw. [The role of physical activity in the lives of students]. Lviv. Sportywna nauka Ukrainy. LDIFK [in Ukrainian].
3. Katajew S.L. (2006). Suchasne ukrainske suspilstwo. [Modern ukrainian society]. Kyjiv: centr nawchalnoji literatury [in Ukrainian].
4. Pawlowa Yu. & Tulajdan V. (2011). Ruchowa aktywnist jak komponent jakosti zhyttia studentiw. [Physical activity as a components' quality of life students]. Pedagogika, psycholohija ta medyko – biologichni problemy fizycznego wychowania I sportu. Pedagogy, psychology and biological problems of physical education and sports, № 1, 102–106 [in Ukrainian].
5. Krutsevich T.J. (2008) Teoria I metodyka fizycznego vyhovannia [Theory and methods of physical education]. (Vols 1) Kyiv: Olimpijska literatura [in Ukrainian].

Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. С. 226–230.

7. Коц С.М. Дослідження функціонального стану організму студентів / С.М. Коц, В.П. Коц // Біологія та валеологія. 2015. Вип. 17. С. 78–84. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_bio\\_2015\\_17\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_bio_2015_17_13)

8. Коваленко Н.П. Мотивація навчальної діяльності як запорука успішної професійної підготовки студента / Н.П. Коваленко, С.В. Пономаренко, Г.Д. Поспелова, О.Л. Шерстюк // Сучасний підхід до викладання навчальних дисциплін в контексті підвищення якісної вищої освіти: матеріали 50-ої наук. – метод. конф. викладачів і аспірантів (Полтава, ПДАА, 26–27 лютого 2019 р.). Полтава, 2019. С. 13–16.

6. Nepsha O.V., Kupreienko M.V. & Ushakov V.S. (2016). Vikovi osoblyvosti studentiv specialnostej vushchykh navchalnykh zakladiv na zaniattiakh fizychnoju kulturoju [Age characteristics of students of specialties of higher educational institutions in physical education classes].: mizhnarodna nauk. – prakt. internet konf. (16 travnia 2016r). (pp.226–230): zb. nauk. prac / L.M. Dacenko. Melitopol: MDPU im.B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].

7. Kots S.M. & Kots V.P. (2015) Doslidzheniia funktsionalnogo stanu organizmu studentiv [Study of functional state of the students' body]. Biologiia ta valeologiia. Biology and valeology. Vol.17 Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_bio\\_2015\\_17\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_bio_2015_17_13)

8. Kovalenko N.P., Ponomarenko S.V., Pospelova H.D. & Sherstiuk O.L. (2019). Motyvatsiia navchalnoi dialnosti yak zaporka uspishnoi profesiinoi pidhotovky studenta [Motivation of educational activity as a pledge of successful student professional training]. Suchasnyj pidkhid do vykladannia navchalnykh dystsplin v konteksti pidvyshchennia yakosti vyshchoi osvity: materialy 50-i nauk. – metod. konf. vykladachiv i aspirantiv (26 – 27 liutoho 2019r) – Modern Approach to Teaching Disciplines in the Context of Improving the Quality of Higher Education: Proceedings of 50-scientific Method. Conf. Teachers and Postgraduate Students (February 26-27, 2019). Poltava: PGAA [ in Ukrainian].