

Чернищук Владислав Сергійович

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Гасанова Улкар Октай кизи

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Соколов Андрій Сергійович

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Науковий керівник: Баканова Олександра Феліксівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена вивченню особливостей фізичної активності здобувачів вищої освіти. Встановлено, що оптимальна рухова діяльність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану. Виявлено, що здобувачі закладів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрої і самопочуття. Ключові слова: здобувачі вищої освіти, рухова активність, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність [8, 10].

За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [8], за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи.

Науковці [2, 5, 6, 7, 8, 9] відмічають, що оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку, підвищенню розумової працездатності.

Як відмічають фахівці [4, 6, 7, 9, 13], систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість; є найефективнішими засобами підтримання високого рівня працездатності; сприяють покращенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа.

На думку Л. Азаренкової [1], Н. А. Кулик, С. В. Гудима, М. П. Гудима [6], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Враховуючи вище зазначене, вивчення особливостей рухової активності здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: вивчити особливості рухової активності здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Інтенсифікація навчального навантаження спричиняє перевантаження організму і різні захворювання [14].

М. І. Шашлов [13] переконаний, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у здобувачів вищої освіти.

Науковці [6, 12, 15] стверджують, що інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно впливає на показниках їх фізичного та функціонального стану.

Як відмічають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [5], здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи організму втрачають здатність правильно функціонувати. Фахівці зазначають, що при малорухливому способі життя у зазначеного контингенту спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану.

За даними Е. П. Довгопола [3], навчання здобувачів вищої освіти пов'язано з малою руховою активністю, що негативно впливає на стан їх здоров'я та фізичну працездатність. Науковець зазначає, що

норми рухового режиму здобувачів вищої освіти становлять до 8–10 годин на тиждень, проте лише 18% даного контингенту дотримуються рекомендованих обсягів фізичної діяльності.

На думку В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезова [11], більшість здобувачів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що спричиняє часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи. Ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Висновки. Оптимальна рухова активність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану здобувачів вищої освіти. У здобувачів закладів вищої освіти спостерігається малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрій і самопочуття.

Джерела

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 17–21.
2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.
3. Довгопол Е. П. Особливості побудови раціональних режимів рухової активності студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 53–55.
4. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 47–50.
5. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
6. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
7. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
8. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
9. Рибалко Л., Пермяков О., Йона Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 145–149.
10. Романова В., Леонова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 219–221.
11. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезова Ю. О. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 86–89.
12. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.
13. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106). С. 119–121.
14. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.
15. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Вплив факторів здорового образу життя на успішну діяльність студенческой молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 185–189.

Кучин Сергій Павлович

Доктор економічних наук, професор

Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського

ОСОБЛИВОСТІ ТОРГІВЛІ ПОСЛУГАМИ В УКРАЇНІ НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ

Досліджується специфіка та особливості торгівлі послугами в Україні під впливом актуальних факторів розвитку суспільства. Показано зростання потреб у послугах та динамічний розвиток сфери послуг в Україні на початку ХХІ століття. Виокремлено фактори, що обумовлюють тенденції у торгівлі послугами в Україні. Ключові слова: торгівля послугами, специфіка, динамізм, тенденції, вплив.

Сфера послуг є важливим елементом економіки розвинутих країн світу та займає все більш стійкі позиції у світовому господарстві. Для багатьох країн характерними є тенденції збільшення обсягів виробництва послуг, зростання доходів від сервісної діяльності, зростання зайнятості в цій сфері, загострення конкуренції, збільшення експорту та імпорту послуг. Зміни, які відбуваються в сфері послуг у світовому масштабі, настільки суттєві, що сучасну економіку визначають як «сервісну» або «економіку послуг».