

**Бабець М. Ю., здобувач першого рівня вищої освіти**

**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито ефективність систематичної фізичної активності здобувачами закладів вищої освіти. Розглянуто наслідки дефіциту рухової діяльності у зазначеного контингенту.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, дефіцит, здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість та працездатність, функціональний стан.

**Вступ.** Систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома під час навчання у закладах вищої освіти спричиняють погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та розумової і фізичної працездатності у здобувачів [1].

М. І. Шашлов [7] акцентує увагу на тому, що основним засобом поліпшення фізичного стану, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності у здобувачів вищої освіти є рухова активність.

Дослідження [8, 9] довели, що внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності.

На думку Н. А. Кулик, С. В. Гудима, М. П. Гудим [3], дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я; атрофію м'язів; порушення функцій внутрішніх органів, функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави; негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Все вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність застосування систематичної рухової активності та наслідки її дефіциту. Це, на нашу думку, сприятиме формуванню в них стійкої мотивації до систематичної рухової активності, яка є ефективним засобом поліпшення фізичного стану.

**Мета дослідження:** розкрити ефективність систематичної фізичної активності та розглянути наслідки дефіциту рухової діяльності у здобувачів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; є ефективним

засобом забезпечення різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [4].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [5] вважають, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної та гормональної систем; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність.

Дані І. М. Ільницького [2] свідчать про те, що при оптимальній фізичній активності у здобувачів вищої освіти, спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищення резистентності організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища.

Рухова активність, як відмічає М. І. Шашлов [7], сприяє зміцненню здоров'я; удосконаленню психічної діяльності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Дефіцит фізичної активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих чинників навколишнього середовища та активності імунної системи; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань [9].

Л. М. Рибалко, О. А. Пермяков, Т. В. Йопа [6] стверджують, що дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, фізичний розвиток; спричиняє порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження рівня фізичної підготовленості, психічної і фізичної працездатності; виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

**Висновки.** Рухова активність є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного стану, удосконалення фізичного розвитку, всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти. Натомість, дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я; сприяє погіршенню функціонального стану систем, зниженню фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка програми, спрямованої на підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

### Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
3. 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.
4. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
5. 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.
6. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
7. 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) 18. С. 119–121.
8. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.
9. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.