

Бутирін 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*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Вивчено вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти. Установлено, що засоби фізичного виховання сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, фізичні вправи, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Сьогодні під час навчання здобувачів у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний стан [7].

За даними Т. Г. Кириченко [3], зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Як відмічають І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслії [8], під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності у студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання, де здобувачі повинні придбати стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Актуальність досліджуваного питання полягає у розкритті ефективності систематичних занять фізичними вправами здобувачами закладів вищої освіти та виявлення їх впливу на фізичний стан зазначеного контингенту.

Мета дослідження: на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [6].

Низка науковців [1, 5, 7, 9] відмічає, що під впливом систематичних занять фізичними вправами у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та травної систем, розумової та фізичної працездатності;

адаптація до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації.

Д. М. Котко зі співавторами [4] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан систем та аналізаторів; сприяють поліпшенню кровопостачання мозку; прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень.

Виконання фізичних вправ, за даними І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [2], сприяє регуляції мозкового і периферичного кровообігу; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травневої та нервової систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в розробці методики використання фізичних вправ для здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. 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) 22. С. 47–50.

3. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу 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, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.

4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *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. 4 (112) 19. С. 57–61.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *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. 2 (122) 20. С. 163–167.

9. 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.