

Витковська О. С., Орлов О. О., Пісоцький Д. В.,
здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено особливості рухової активності у студентської молоді. Виявлено, що під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Ключові слова: дефіцит, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, працездатність, рухова активність.

Вступ. Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [5].

За даними Н. А. Кулик зі співавторами [4], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження обсягу фізичної активності. Фахівці вважають, що дефіцит рухової діяльності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості у студентської молоді.

Як відмічають І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [3], продовж навчання у закладах вищої освіти кількість здобувачів, віднесених до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV курсі.

Актуальність дослідження полягає у вивченні особливостей рухової активності та наслідків її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя. Це спричиняє зниження активності імунної системи, часті захворювання дихальної системи [6].

Як показали дослідження, проведені Е. П. Довгополом [2], навчання здобувачів вищої освіти тісно пов'язано з малим обсягом рухової активності, що спричиняє погіршення стану їх здоров'я та зниження рівня фізичної працездатності.

Т. А. Шпичка, В. В. Степанюк [7] стверджують, що у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, який спричиняє

розвиток захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату.

Г. П. Грибан зі співавторами [1] переконані, що у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається обмеження рухової активності. Це спричиняє розвиток схильності до захворювань, зниження захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища у зазначеного контингенту.

Висновки. Під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці програми оптимізації фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов 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.

7. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Влияние факторов здорового образа жизни на успешную деятельность студенческой молодежи. *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.