

Гриценко В. О., 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 ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Вивчено вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що зниження обсягу фізичної діяльності спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зниження активності імунної системи.

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

Вступ. Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до здоров'я студентської молоді [9].

Дані І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [2] свідчать, що 90% здобувачів закладів вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я.

Слабке здоров'я майбутніх фахівців спричиняє виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними чинниками успішної діяльності в будь-якій професії [7].

За даними В. В. Світлика зі співавторами [8], протягом навчання у закладах вищої освіти здобувачі отримують велику кількість розумового навантаження та мають низький рівень рухової активності, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність.

М. І. Шашлов [9] відмічає, що основним засобом зміцнення здоров'я у студентської молоді є рухова активність.

Фахівці [1, 4] акцентують увагу на тому, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; стимулює інтелектуальну діяльність; підвищує продуктивність розумової праці, працездатність.

Т. Г. Кириченко [3] вважає, що зміцнення здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [2] відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; сприяють поліпшенню рухливості суглобів, хребтового стовпа, 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 і травм; посиленню кровопостачання м'язів; підвищенню імунітету.

Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [5] переконані, що дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Вважаємо, що розуміння здобувачами закладів вищої освіти наслідків дефіциту фізичної активності сприятиме активізації їх рухової діяльності.

Все вище зазначене обумовлює необхідність виявлення наслідків дефіциту рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури вивчити вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі системи втрачають здатність правильно функціонувати. При малорухливому способі життя у зазначеного контингенту спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

На думку Г. П. Грибана, В. П. Краснова, Ф. Г. Опанасюка, О. С. Скорого [1], у здобувачів вищої освіти спостерігається обмеження рухової активності, що сприяє зниженню захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвитку схильності до різних захворювань.

Науковці Т. А. Шпичка, В. В. Степанюк [10] зазначають, що у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження обсягу фізичної активності, що спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, та нервової систем.

Як відмічають Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [5], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що сприяє погіршенню стану здоров'я.

За даними В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезової [6], більшість здобувачів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що спричиняє часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи. Вони вважають, що ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Висновки. Рухова активність сприяє поліпшенню фізичного стану, зокрема здоров'я у студентської молоді. Здобувачі закладів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя. Дефіцит рухової активності спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зниження активності імунної системи, захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища. Ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми, спрямованої на підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів 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. 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. 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.

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. 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. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *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. 8 (153) 22. С. 79–82.

8. Світлик В. В., Оліярник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів у позааудиторних формах занять із фізичного виховання. *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. 6 (126) 20. С. 92–95.

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, 2018. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

10. 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.