

**Завалай Б. С., здобувач першого рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Кононенко Н. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У тезах розглянуто шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційної освіти у студентської молоді є аеробіка, атлетизм, настільний теніс, заняття якими сприяють поліпшенню фізичного стану.

**Ключові слова:** аеробіка, атлетизм, здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, рухова активність.

**Вступ.** Стан здоров'я молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Сучасні темпи життя вимагають від здобувачів вищої освіти систематичного застосування рухової активності [4].

Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я; розвитку фізичних якостей; удосконаленню психічної діяльності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку [8].

Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість у здобувачів вищої освіти [1].

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення шляхів підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** розглянути шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття *аеробікою* позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної та психічної підготовленості, зниженню ваги у здобувачів вищої освіти [7].

Під впливом заняття *атлетизмом*, на думку В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліб [2], у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної працездатності, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Як відмічає Т. В. Кондес [5], заняття атлетизмом позитивно впливають на стан здоров'я, функції серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем,

фізичний розвиток; сприяють створенню сприятливих умов для роботи ЦНС; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

За даними Захаріної, Т. А. Глоби [3]. систематичні заняття *настільним тенісом* сприяють підвищенню рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток, показники фізичної працездатності у зазначеного контингенту.

Г. В. Кучеренко [6] стверджує, що систематичні заняття настільним тенісом, за даними сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційної освіти у студентської молоді є аеробіка, атлетизм, настільний теніс. Систематичні заняття даними видами рухової діяльності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

**Перспективи подальших досліджень:** добір засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності.

#### 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. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *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. 2 (146). С. 31–35.

3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з 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, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.

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. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самост. роб. студ. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

6. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

7. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами 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. 4 (98). С. 165–168.

8. 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.