

Малиш М. В., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Самохін О. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито особливості рухової активності у студентської молоді. Установлено, що у здобувачів під час навчання в закладах вищої освіти спостерігається низький рівень рухової діяльності, що спричиняє погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, функціональний стан.

Вступ. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Фізична активність – один з основних чинників, що визначають рівень фізичного здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти [1].

На думку Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудима [2], рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я; сприяє профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану систем; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості у здобувачів закладів вищої освіти.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Стрімкий ріст виникнення захворювань серед студентської молоді спричинений фізичною детренованістю, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової діяльності [1]. Саме тому питання виявлення особливостей фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження рухової активності, що спричиняє погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості [2].

Як відмічає Л. Л. Азаренкова [1], здобувачі впродовж навчання у закладах вищої освіти отримують велику кількість розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності. На думку М. І. Шашлова [5], постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у зазначеного контингенту.

За даними З. В. Сироватко [3], великий обсяг навчального навантаження під час навчання в закладах вищої освіти спричиняє тенденцію дефіциту рухової активності у здобувачів, що негативно впливає на їх фізичний стан.

На думку Л. М. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопа [3], останнім часом рівень рухової діяльності здобувачів вищої освіти значно знизився. Тенденція до зменшення обсягу фізичної активності серед студентської молоді негативно впливає на їх здоров'я, функціональний стан систем, фізичний розвиток та підготовленість.

Висновки. Фізична активність сприяє поліпшенню фізичного стану у студентської молоді. Разом з тим, у здобувачів під час навчання в закладах вищої освіти спостерігається низький рівень рухової діяльності, що спричиняє погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.

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. 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.

3. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 145–149.

4. 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.

5. 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.