

Чернищук В. С., Перевозник К. В., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Досліджено вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню психічного та фізичного здоров'я у досліджуваного контингенту.

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

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до навчальної діяльності та до психічного і фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти [3].

На думку О. Д. Дубогая [1], обмеження рухової активності спричиняє виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення фізичного та психічного стану.

Рухова активність, як відмічає М. І. Шашлов [4], є основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності у здобувачів вищої освіти.

Вважаємо, що здобувачі вищої освіти не розглядають рухову активність як чинник зміцнення здоров'я. Це обумовлено недостатньою їх інформованістю щодо досліджуваного питання.

Вище зазначене вказує на актуальність проблеми, що вивчається.

Мета дослідження: вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі закладів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, внаслідок чого виникає гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що спричиняє різні деформації хребта, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, уповільнення обмінних процесів. Рухова активність є природною потребою для зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку [5].

На думку М. І. Шашлова [4], рухова активність є важливим чинником зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти. Під впливом фізичних вправ поліпшується функціональний стан систем і аналізаторів, підвищується рівень фізичної працездатності.

Дані Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [2] свідчать про те, що систематична рухова активність сприяє поліпшенню інтелектуальної діяльності, підвищенню продуктивності розумової праці; позитивно впливає на психічний та емоційний стан здобувачів вищої освіти.

Висновки. Систематична рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів та методів оптимізації рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми розвитку руху – Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України* : мат. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 370–374.

2. 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.

3. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.

4. 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). С. 102–104.

5. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *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. 7–9.