

Парфіло А. С., Балабанов Т. Є., Вітковський С. 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

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти. Установлено, що систематична фізична діяльність сприяє підвищенню рівня якості життя у зазначеного контингенту.

Ключові слова: дефіцит, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, якість життя.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти [1].

Ю. О. Павлова, Б. А. Виноградський, С. Р. Шеремет [3] стверджують, що дефіцит рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії, зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності.

Рухова активність відіграє важливу роль у підвищенні рівня якості життя, оскільки сприяє поліпшенню стану здоров'я, збільшенню матеріального доходу [2].

Разом з тим, проблема впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти досліджувалася лише у деяких роботах [4, 5, 6, 8]. Тому питання впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: на основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявити вплив систематичної рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Причиною виникнення захворювань і відповідно, низького рівня якості життя у здобувачів вищої освіти є не лише відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, а й дефіцит рухової активності. Систематична фізична діяльність сприяє попередженню серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, поліпшенню інтелектуальних здібностей, зниженню тривожності, підвищенню самооцінки стану здоров'я [2].

Напружена розумова діяльність здобувачів вищої освіти супроводжується обмеженням рухової активності. Недостатня м'язова робота негативно впливає на стан здоров'я, функції систем та фізичну працездатність.

У здобувачів вищої освіти, які мають високий рівень розвитку сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя [7].

Дослідження Т. W. Puetz [8] виявили тісний взаємозв'язок між руховою активністю та життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією із важливих компонентів якості життя.

Висновки. Рухова активність є важливим чинником високого рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: оптимізація рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.
2. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102–106.
3. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.
4. Brown D. W., Balluz L. S., Heath G. W., Moriarty D. G., Ford E. S., Giles W. H., Mokdad A. H. Associations between recommended levels of physical activity and health-reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*. 2003. Vol. 37. P. 520–528.
5. Masurier G. L., Corbin C. B. Top 10 Reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 2006. Vol. 77. № 6. P. 44–53.
6. Morimoto T., Oguma Y., Yamazaki S., Sokejima S., Nakayama T., Fukuhara S. Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Research*. 2006. Vol. 15. P. 537–546.
7. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.
8. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.