

Перспективи подальших досліджень. Встановлення напрямів подальшого дослідження полягає у дослідженні тривалого відвідування спортзалу та його вплив.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи / К. В. Аймедов, О. В. Кривоногова, К. Л. Михайлова, Д. О. Потокуєв // *Вісник морської медицини*. – 2013. – № 3. – С. 13–17.
2. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента / Я. В. Федорова // *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. – 2013. – Вип. 39(4). – С. 290–294.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

Гриценко В. О.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
v.hrytsenko@student.khai.edu*

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, опорно-рухового апарату та функцій аналізаторів; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості [5].

С. Ю. Ніколаєв [6] переконаний, що систематичне виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти сприятиме зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Нині, як відмічають Л. М. Рибалко зі співавторами [7], у здобувачів спостерігається низький рівень рухової активності. На їх думку, це пов'язано з переходом на дистанційну форму навчання закладів вищої освіти; наявністю різноманітних гаджетів, які приваблюють студентську молодь, що спричинило відсутність у них мотивації до фізичної діяльності і, як наслідок, малорухливий спосіб життя.

За даними Л. Л. Азаренкової [2], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища та активності імунної системи у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, питання підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої, зокрема засобами оздоровчого бігу, сьогодні є одним із актуальних питань.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна та соціальна проблема й основна причина смертності в Україні. Оздоровчий біг є ефективним засобом профілактики зазначених хвороб [8].

О. Ю. Ажиппо, В. О. Павленко, Є. Є. Павленко [1] зазначають, що біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості; сприяє поліпшенню функціонального стану всіх систем.

Л. А. Совик [9] вважає, що під впливом занять оздоровчим бігом поліпшується функціональний стан різних систем. Фахівець відмічає, що він є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності.

Як стверджують І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [3], систематичні заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

На думку О. Д. Дубогай, А. В. Цюся, М. В. Євтушок [4], біг є найбільш доступним та ефективним засобом оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури. Науковці вважають, що цей вид рухової активності сприяє загартуванню організму.

Висновки. Систематичні заняття оздоровчим бігом сприяють поліпшенню стану здоров'я, позитивно впливають на функціональний стан систем, є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перш ніж почати самостійно займатися оздоровчим бігом здобувачам вищої освіти необхідно ознайомитися з показаннями і протипоказаннями та методичними рекомендаціями до зазначеного виду рухової активності.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму оздоровчого бігу для здобувачів закладів вищої освіти з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2019. 285 с.

2. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

4. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

5. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *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, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

6. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

7. 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.

8. Свищ Я., Маланчук Г., Стефанишин М., Ярошик М. Біг підтюпцем як засіб підвищення рухової активності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. мат. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 88–91.

9. Совик Л. А. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : метод.вказівки для студентів усіх спеціальностей для самостійного та позанавчального використання, при проведенні змагань та масових фізкультурно-оздоровчих заходах. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2016. 165 с.