

Рядова Л. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Email: dep705khai@gmail.com

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФЦИТУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання здобувачів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття ними умінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки та на розвиток здібностей і особистісних якостей [0].

Успіх у навчанні здобувачів закладів вищої освіти визначається рівнем їх здоров'я. Однак стан здоров'я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення [0].

За даними І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [0], близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я.

М. І. Шашлов [0] стверджує, що основним засобом зміцнення здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти є

рухова активність.

Здобувачі протягом навчання у закладах вищої освіти отримують великий обсяг розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності [0]. Тому питання вивчення ефективності застосування систематичної рухової активності та наслідків її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити ефективність застосування систематичної рухової активності та наслідки її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню та збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності [0].

На думку І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [0], оптимальна рухова активність сприяє розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Низка науковців [0; 0; 0] відмічає, що рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності.

Як відмічають Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [0], систематична рухова активність сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; покращенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса мускулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

Наукові дослідження І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [0] довели, що систематична рухова активність позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем.

Дефіцит рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стрімкий ріст захворюваності серед

здобувачів закладів вищої освіти є проявом фізичної детренованості, що розвивається внаслідок обмеженої фізичної діяльності [0].

За даними Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [0], дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, рівень фізичного розвитку і підготовленості.

Зниження обсягу рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти, на думку З. В. Сироватко [0], негативно впливає на показники їх фізичного стану.

Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук [0] вважають, що зниження рівня рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я та обмежує фізичну працездатність.

Висновки. Оптимальна рухова активність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану здобувачів закладів вищої освіти. Дефіцит фізичної діяльності негативно впливає на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність, функціональний стан систем та аналізаторів студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми підвищення рівня рухової активності у

здобувачів закладів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

Список використаних джерел

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. *Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб.* Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *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) 22. С. 47–50.
4. 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.
5. 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.
6. Мосейчук Ю. Ю., Короляничук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 98–101.
7. 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.
8. 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. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

9. 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, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

Сафонова Наталія Олегівна
Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 17 групи, ІІ мед. факультету
Email: nosafonova.2m19@knmu.edu.ua