

6. Stewart G. The complete guide to Nordic walking. London: Bloomsbury Sport, 2014. 224 p.
7. Tschentscher M., Niederseer D., Niebauer J. Health benefits of nordic walking a systematic review. American Journal of Preventive Medicine. 2013. № 44 (1). P. 76-84.

Рядова Л. О., Маракушин А. І., Мкртічян О. А.,
Подмарьова І. А.

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

Рядова Ліліана Олегівна
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний
інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач
dep705khai@gmail.com

Харківський національний економічний університет
ім. С. Кузнеця

Кафедра здорового способу життя і безпеки
життєдіяльності
Маракушин Андрій Ігорович
завідувач кафедри,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент
Andrey.marakushyn@hneu.net

Мкртічан Оксана Альбертівна
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здорового способу життя і безпеки
життєдіяльності
oksana.mkrtichan@gmail.com
Подмарьова Ірина Анатоліївна
старший викладач кафедри
podmareva@ukr.net

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час навчання у закладах вищої освіти перед здобувачами ставиться багато завдань, серед яких є освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та умінь. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні [0, с. 17].

Велика кількість здобувачів закладів вищої освіти має серйозні порушення здоров'я. Причинами розвитку захворювань та погіршення самопочуття є інформаційне навантаження, психоемоційна напруга при навчанні, низький рівень рухової активності та наявність негативних звичок [0, с. 455–456].

На думку Л. Л. Азаренкової [0, с. 17], В. А. Мазура, О. П. Скавронського [0, с. 256], рухова активність є одним з провідних чинників оздоровлення, тому що спрямована на

стимулювання захисних сил та підвищення рівня здоров'я здобувачів вищої освіти

За даними Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [о, с. 144], С. Ніколаєва [о, с. 46], Л. М. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопи [о, с. 145], оптимальна рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню та збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності. Вони вважають, що систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні можливості.

Як відмічає низка науковців [0, 0, 0, 0, 0, 0], під час навчання у здобувачів закладах вищої освіти спостерігається малорухливий спосіб життя, який, за даними А. В. Цюся, Ю. Бергера, О. С. Сабірова [0, с. 202], негативно впливає на стан здоров'я зазначеного контингенту.

Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Стрімкий ріст захворюваності серед студентської

молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [0, с. 17–18].

Все вище викладене обумовлює актуальність питання виявлення особливостей рухової активності здобувачів закладів вищої освіти та вивчення її впливу на стан здоров'я зазначеного контингенту.

Мета дослідження: розкрити особливості рухової активності здобувачів закладів вищої освіти та на основі аналізу й узагальнення наукової і методичної літератури вивчити вплив фізичної діяльності на стан здоров'я зазначеного контингенту.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Інтенсифікація навчального навантаження спричиняє перевантаження організму і різні захворювання [0, с. 102].

На думку М. І. Шашлова [0, с. 121], постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома

спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у здобувачів вищої освіти.

Навчання здобувачів закладів вищої освіти спрямовано на набуття ними умінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки, а також розвиток здібностей і особистісних якостей. У той же час внаслідок значних навчальних навантажень у більшості студентів спостерігається недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, що, в свою чергу, може спричинити появу ряду серйозних змін в організмі. Дефіцит рухової активності у студентської молоді негативно впливає на стан здоров'я [0, с. 144–145].

Л. Л. Азаренкова [0, с. 17] вважає, що протягом навчання здобувачі закладів вищої освіти отримують великий обсяг розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності.

Дослідження [0, с. 93] свідчать про те, що сучасна молодь студентського віку веде малорухомий спосіб життя.

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти, за даними З. В. Сироватко [0, с. 159–160], спричиняє тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно впливає на їх фізичний стан.

За даними Л. М. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопи [0, с. 145–146], останнім часом рівень рухової активності здобувачів вищої освіти значно знизився. Науковці відмічають, що тенденція до зниження рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на стан їх здоров'я, функціональну активність систем.

Рухова активність сприяє поліпшенню процесів обміну речовин, кровообігу, розумової діяльності; стимулює роботу внутрішніх органів [0, с. 23].

Дослідження, проведені В. А. Мазуром, О. П. Скавронським [0, с. 256] довели, що під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем, зміцнюється здоров'я.

М. Kolokoltsev, R. Ambartsumyan, E. Romanova, A. Vorozheikin, N. Torchinsky, P. Dudchenko, A. Tarasov [0, с. 455–456] переконані, що систематична фізична діяльність необхідна для поліпшення психосоматичного стану, стану здоров'я особливо у студентському віці.

І. Ільницький зазначає [0, с. 177], що фізична активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. На його думку, завдяки здатності організму до

саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим до захворювань.

С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. Расвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [о, с. 24] для підвищення рівня рухової активності і, як наслідок, поліпшення стану здоров'я пропонують здобувачам закладів вищої освіти дотримуватися таких рекомендацій: тижнева рухова активність повинна бути не менше 10–12 годин; основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження; заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Висновки. Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Однією з основних проблем студентської молоді є малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрій і самопочуття зазначеного контингенту.

Оптимальна рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню хвороб. Дефіцит фізичної діяльності спричиняє порушення функціонального стану організму.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямку полягають в розробці програми оптимальної рухової активності для здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 17–21.

Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми 2. активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. 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.
5. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. С. 256–264.
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 імені Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
7. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

8. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
9. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
10. Світлик В. В., Оліярник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів у позааудиторних формах занять із фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 2020. С. 92–95.
11. 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. наукових праць / за ред. О. В.

Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

12. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

13. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.

14. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 202–210.

15. 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ

імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106) 2018. С. 119–121.

16. 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 2020. С. 102–104.

17. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. P. 613–616.

18. Kolokoltsev M., Ambartsumyan R., Romanova E., Vorozheikin A., Torchinsky N., Dudchenko P., Tarasov A. Physical activity characteristics of female students with various diseases. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (Issue 2). Art 57. P. 455–461.