

**СЕКЦІЯ 5**  
**SECTION 5**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**  
**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**УДК 796.012.6:378**

**Рядова Л. О.**

к.фіз.вих.,

старший викладач кафедри

фізичного виховання та спорту,

Харківський національний економічний

університет імені Семена Кузнеця

**Цигановська Н. В.**

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я,

Харківська державна академія культури

**Кравченко О. С.**

старший викладач кафедри

фізичного виховання та спорту,

Харківський національний економічний

університет імені Семена Кузнеця

**СУТЬ І ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**  
**ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У закладах вищої освіти перед студентами ставиться багато завдань, серед яких – освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Рухова активність є одним з головних чинників, що визначають рівень фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти [1, с. 17].

Оптимальна рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню та збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності. Систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість [2, с. 144; 3, с. 46; 4, с. 145].

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 [1, с. 17–18]. Тому питання виявлення особливостей рухової активності студентів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості рухової активності студентів закладів вищої освіти.

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

Навчання студентів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття вмінь 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 відзначається 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, рівень фізичного розвитку і підготовленості [2, с. 144–145].

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 [7, с. 102].

М. І. Шашлов [8, с. 121] стверджує, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у здобувачів вищої освіти.

Л. Азаренкова [1, с. 17] відмічає, що студенти протягом навчання у закладах вищої освіти отримують велику кількість розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності.

В. В. Світлик, В. І. Оліярник, М. П. Мельничук, Л. М. Смірнова, С. В. Фестрига [5, с. 93] переконані, що сучасна молодь студентського віку веде малорухомий спосіб життя.

На думку З. В. Сироватко [6, с. 159–160], інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно впливає на показниках їх фізичного стану.

За даними Л. Рибалко, О. Пермякова, Т. Йопи [4, с. 145–146], останнім часом рівень рухової активності здобувачів вищої освіти значно знизився. Це пов'язано, по-перше, з введенням у 2020 році карантинних обмежень; по-друге, наявність різноманітних гаджетів призводить до відсутності мотивації у молоді до рухової активності, проводячи малорухливий спосіб життя. Тенденція до зниження рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, функціональну активність систем, фізичний розвиток та підготовленість.

Оптимальна рухова активність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану 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 даного контингенту.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямку: розробити оптимальну програму підвищення рівня рухової активності у студентів закладів вищої освіти.

### **Список літературу**

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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) 20. С. 92–95.

6. 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) 20. С. 159–161.

7. 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) 18. С. 102–104.

8. 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) 18. С. 119–121.