

Батулін Д. С., викладач

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто засоби та методи збільшення обсягу фізичної діяльності у здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття запропонованими видами рухової діяльності сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності.

Ключові слова: рухова активність, здобувачі закладів вищої освіти, стан здоров'я, фізичні вправи.

Вступ. Фізичне навантаження знімає психоемоційну втому та сприяє відновленню соматичних сил, а також удосконалює фізичні та психічні якості, що дозволяють доволно керувати своїми діями та регулювати процес розумової діяльності. При включенні в режим дня здобувачів вищої освіти фізичних вправ значно покращується розумова працездатність [1].

М. Kolokoltsev зі співавторами [6] зазначають, що значна кількість здобувачів вищої освіти мають серйозні відхилення у стані здоров'я та соматичні захворювання різної нозології. Це спричиняє інформаційне навантаження, психоемоційна напруга при навчанні, низька рухова активність, порушення основ здорового способу життя та поява соціально негативних звичок, що призводить до розвитку тяжких неінфекційних захворювань. На думку фахівців, систематична фізична активність необхідна для підтримання та покращення психосоматичного стану, стану здоров'я, особливо у молодому віці.

При фізичній активності в організмі прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності. Це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти [1].

Вище зазначене зумовлює актуальність питання виявлення засобів та методів підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: виявити засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття акробатикою сприяють підвищенню рівня рухової активності, що позитивно впливає на фізичну підготовленість; поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора; формуванню правильної постави у здобувачів закладів вищої освіти [4].

Л. Л. Азаренкова [1] пропонує займатися скандинавською ходьбою, оскільки вона забезпечує оптимальну рухову активність, що в свою чергу, сприяє поліпшенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Дані Т. В. Шелехової [5] свідчать про те, що при систематичних заняттях ритмічною гімнастикою у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається поліпшення рухливості суглобів та гнучкість хребта, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

На думку Т. А. Глоби [2] використання засобів настільного тенісу здобувачами закладів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан рухового і зорового аналізаторів, показники фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

Для підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти С. І. Присяжнюк зі співавторами [3] рекомендують орієнтовний тижневий руховий режим (табл. 1).

Таблиця 1

**Орієнтовний тижневий руховий режим
для здобувачів закладів вищої освіти**

№ з/п	Фізичні вправи	Обсяг навантаження
Юнаки		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15–17 22–24
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70–85
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120–140
4.	Піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (кількість разів)	140–160
5.	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (кількість разів)	120–140
Дівчата		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	12–14 16–18
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від опори висотою 50 см (кількість разів)	210–220
3.	Підтягування в висі лежачи на низькій перекладині 110–120 см (кількість разів)	85–95
4.	Піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (кількість разів)	120–140
5.	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (кількість разів)	110–120

Висновки. Систематичні заняття запропонованими видами рухової діяльності сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності, що позитивно вплине на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

Список використаної літератури

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

2. Глоба Т. А. Здоров'я формувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.

3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

4. Рошка К. Історія розвитку спортивної акробатики. Фізична культура та здоров'я людини. *Фізична культура та здоров'я людини* : мат. студ. наук. конф. Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (14–16 травня 2014 року). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 165–166.

5. Шелехова Т. В. Профілактична роль фізичних вправ ритмічної гімнастики щодо попередження порушень постави і деформації хребта. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : зб. наук. пр. за мат. І наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 113–115.

6. 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.