наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 11 (105) 18. С. 7–10.
3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
4. 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.

Скляренко В. П.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
E-mail: valpal.59@ukr.net

Постановка проблеми. **Ф**ізична активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим до захворювань [0, с. 177]. Дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення [0, с. 202]. Найбільшою групою ризику, яка характеризується високими розумовими

та емоційними навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями є студентська молодь [0, с. 84]. Тому проблема виявлення негативних наслідків недостатньої фізичної активності та її впливу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає на всі сторони життєдіяльності людини [0, с. 256].

Науковці [0; 0; 0; 0; 0] відмічають, що у здобувачів вищої освіти спостерігається значне зниження фізичної активності, яке, за даними І. Ільницького [0, с. 177], викликає суттєві зміни фізіологічних функцій.

На думку А. Цьося, Ю. Бергєр, О. Сабірова [0, с. 204], для перетворення «пасивного» здобувача вищої освіти в «активного» щодо фізичної активності, велике значення мають як одногрупники, однокурсники, так і професорсько-викладацький склад, який сприяє формуванню відповідального ставлення до свого здоров'я.

Мета дослідження: виявити вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність [0, с. 23]. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем,

підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я [0, с. 256].

Дефіциті рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади та захворювання, знижується тонус і життєдіяльність організму [0].

При достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища [0].

Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко [0] зазначають, що фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язів, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Напружена м'язова діяльність змушує працювати із додатковим навантаженням серце, легені й інші органи і системи організму, тим самим підвищуючи його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища та функціональні можливості людини.

За даними Р. О. Валецької [0], під час виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти робота скелетних

м’язів супроводжується посиленим притоком до них крові. У результаті м’язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об’єму м’язів, сили їхнього скорочення і витривалості.

Для підвищення рівня рухової активності і, як наслідок, покращення стану здоров’я С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [0, с. 24] рекомендують здобувачам вищої освіти дотримуватися таких методичних 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. Фізична активність відіграє важливу роль у зміцненні та підтриманні стану здоров’я у здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню хвороб. Дефіцит фізичної активності спричиняє порушення функціонального стану організму.

Перспективами подальших наукових досліджень у даному напрямку є визначення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел.

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.

2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX 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. 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.

5. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. 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, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 83–88.

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

7. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.

8. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.
9. 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 ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
10. Цьось А., Бергєр 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. 202–2010.
11. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.

Рядова Л. О.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
E-mail: liaimago@gmail.com

Постановка проблеми. Необхідною умовою гармонійного розвитку дітей є достатня рухова активність. Фізичні вправи сприяють розвитку ЦНС, збагачують новими