

**Подмарьова І. А., старший викладач**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,  
м. Харків Україна*

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Установлено, що фізична діяльність сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізичний стан, функціональний стан.

**Вступ.** Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до здоров'я здобувачів вищої освіти [7]. Близько 90% зазначеного контингенту мають погіршення у стані здоров'я [3].

Слабке здоров'я майбутніх фахівців спричиняє виникнення професійних захворювань [8].

Основним засобом зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти є рухова активність [9]. Низький рівень якої спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [2].

Вище зазначене вказує на актуальність досліджуваної проблеми.

**Мета дослідження:** вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність є природною потребою для гармонійного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я [10].

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [4] відмічають, що систематична рухова активність позитивно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

Д. М. Котко зі співавторами [5] зазначають, що заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, кровопостачання мозку; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів.

Під впливом фізичних вправ, на думку Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [6], поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [3] вважають, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем.

За даними І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [1]. позитивний вплив фізичних вправ обумовлений тим, що вони сприяють

розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

**Висновки.** Рухова активність позитивно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** пошук засобів та методів оптимізації рухової активності у здобувачів вищої освіти.

### Список використаної літератури

1. 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.
2. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми розвитку руху – Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України* : мат. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 370–374.
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. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *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, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
5. 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.
6. 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.
7. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.
8. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *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. 8 (153) 22. С. 79–82.*

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, 2018. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.*

10. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *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. 7–9.*