

**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківський національний економічний університет імені  
Семена Кузнеця  
Харківська державна академія культури  
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.  
Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Харківська державна академія фізичної культури**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з  
міжнародною участю  
(06 травня 2022 року, Харків)**

**2022 рік**

## ЗМІСТ

<b>Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С.</b>	<b>11</b>
Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти	
<b>Скляренко В. П.</b>	<b>16</b>
Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти	
<b>Рядова Л. О.</b>	<b>21</b>
Фізична активність дітей із вадами зору	
<b>Serdyuk M. O.</b>	<b>27</b>
Frisby as an effective means of development of motor activity	
<b>Рожков В.О.</b>	<b>29</b>
Вплив оздоровчої ходьби й бігу на реабілітацію пацієнтів з гіпертонічною хворобою першої стадії	
<b>Баканова О. Ф.</b>	<b>34</b>
Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти	
<b>Kirichenko A.D., Virayakh Kandavel Sneha</b>	<b>39</b>
Adaptive role of physical culture in a student's life	
<b>Lagoda A.A.</b>	<b>41</b>
Application of athletic exercises for increasing the level of development of physical abilities	
<b>Akbar Sahib Amina Asmi</b>	<b>43</b>
Assessment of physical activity in the lives of medical students	

**Цигановська Н. В.**

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я

E-mail: [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com)

**Гончар В. В.**

старший викладач кафедри фізичної культури і

здоров'я

E-mail: [gonchar060574@gmail.com](mailto:gonchar060574@gmail.com)

**Батулін Д. С.**

викладач кафедри фізичної культури і здоров'я

E-mail: [batyanya1987@gmail.com](mailto:batyanya1987@gmail.com)

Харківська державна академія культури

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Постановка проблеми.** Надмірне навчальне навантаження, нервові перенапруження, гіподинамія є факторами ризику, що викликають у здобувачів вищої освіти нервово-вегетативні зміни в організмі, що спричиняє поступовий розвиток функціональних порушень та різке зниження працездатності як розумової, так і фізичної.

Фізичне навантаження знімає психоемоційну втому та сприяє відновленню соматичних сил, а також удосконалює фізичні та психічні якості, що дозволяють доволіно керувати своїми діями та регулювати процес розумової діяльності. При включенні в режим дня здобувачів вищої освіти фізичних вправ значно покращується розумова працездатність [2, с. 8].

Актуальність досліджуваного питання полягає у виявленні засобів та методів підвищення рівня фізичної

активності у здобувачів вищої освіти, що сприятиме покращенню стану їх здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У здобувачів вищої освіти спостерігається загальний малорухливий спосіб життя під час навчання у закладах вищої освіти [2, с. 9]. Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність [3, с. 26].

Як відмічають М. Kolokoltsev, R. Ambartsumyan, E. Romanova, A. Vorozheikin, N. Torchinsky, P. Dudchenko, A. Tarasov [4, с. 455–456], значна кількість здобувачів вищої освіти мають серйозні відхилення у стані здоров'я та соматичні захворювання різної нозології. Причинами погіршення самопочуття є 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. Науковці стверджують, що регулярна 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 [3, с. 9].

**Мета дослідження:** виявити засоби та методи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Різноманітні заняття із фізичного виховання позитивно впливають на окремі показники розумової працездатності здобувачів вищої освіти: на параметри психічних функцій, зокрема уваги та пам'яті; на успішність; на динамічні параметри інтелектуальної діяльності [2, с. 8].

Для підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [3, с. 24] пропонують орієнтовний тижневий руховий режим (табл. 1).

### Таблиця 1

Орієнтовний тижневий руховий режим для здобувачів 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	120–140

	лежачи (кількість разів)	
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

Л. В. Анікєєнко [2] зазначає, що засоби ритмічної гімнастики (загальнорозвивальні вправи; елементи акробатики, художньої гімнастики, хореографії, національних

та сучасних танців; різні види стрибків та бігу; вправи на розвиток сили та гнучкості; степ-аеробіка) позитивно впливають на стан дихальної системи; сприяють розвитку фізичних якостей; є профілактичними засобами різноманітних захворювань: неврозів, гіпертонії, ожиріння, сколіозів.

За даними Л. Азаренкової [1], заняття скандинавської ходьбою забезпечують оптимальну рухову активність та сприяють покращенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Фізична активність позитивно впливає на стан здоров'я зазначеного контингенту. Систематичні заняття запропонованими фізичними вправами сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

**Перспективами подальших наукових досліджень** є розробка програми підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаних джерел.**

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 17–21.
2. Аникеенко Л. В. Уровни отношения студенток к мотивированной потребности в двигательной активности. Научный 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. 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.