

ефективності вивчення, тренувальної і змагальної діяльності та застосування техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

Література

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. – Київ «Олімпійська література», -2001. – 335 с.
2. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). – К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.
3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
5. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.
6. Синиговец С.В., Синиговец И.В., Синиговц В.И., Пильтяй С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

Reference

1. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.
2. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
3. Malynskiy I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.
4. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.
5. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614).
6. Synygovec S.V. Synygovec I.V., Synygovec V.I., Pultiai S.V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249- 254.
7. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.
8. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).15
УДК 796.012-057.875

Заїка О. А.
*кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Єварницький І. А.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

НАСЛІДКИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заїка О. А., Єварницький І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Рухова активність сприяє поліпшенню фізичного, психічного та функціонального стану, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя у здобувачів вищої освіти. Сьогодні у зазначеного контингенту спостерігається значне зниження рухової активності.

Мета дослідження: вивчити наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Результати

дослідження. Розглянуто наслідки ведення студентською молоддю малорухливого способу життя.

Висновки. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії, частіх респіраторних захворювань, зниження активності імунної системи, виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин, функцій внутрішніх органів, постави, погіршення психічного стану, ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади, розвиток м'язової атрофії, погіршення функціональних резервів організму, зниженню психічної працездатності, захисних механізмів організму до

несприятливих впливів навколишнього середовища у здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: дефіцит, захворювання, здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізичний розвиток.

Zaika Oleh, Yevarnytskyi Ihor. The consequences of physical activity deficit in the applicants of the higher education.

Excessive academic workload, nervous overstrain, and physical inactivity are risk factors that cause neurovegetative changes in the body of the applicants of the higher education, which leads to the gradual development of functional disorders and a sharp decline in both mental and physical performance.

Physical activity helps to improve the physical, mental and functional state, adaptation to environmental conditions, and improve the quality of life in the applicants of the higher education

Physical activity relieves psycho-emotional fatigue and helps to restore somatic strength, as well as improves physical and mental qualities that allow you to freely control your actions and regulate the process of mental activity. The inclusion of physical exercises in the daily routine of higher education students significantly improves mental performance. Today, this contingent is experiencing a significant decrease in physical activity.

The purpose of the study: to investigate the consequences of physical activity deficit in higher education students. Results of the study. The consequences of a sedentary lifestyle among students are considered. Conclusions. Physical activity deficit has a negative impact on health, physical development, physical fitness and performance; it is the main cause of non-communicable diseases; causes an increased risk of developing cardiovascular diseases, hypertension, diabetes, breast cancer, depression, frequent respiratory diseases, decreased immune system activity, chronic diseases, metabolic disorders, internal organ function, and posture, deterioration of the mental state, weakening of physical functions, functional disorders, development of muscle atrophy, deterioration of the body's functional reserves, reduced mental performance, and the body's defence mechanisms against adverse environmental influences in the applicants of the institutions of the higher education.

Key words: deficiency, disease, applicants of the higher education, physical activity, health status, physical fitness, physical performance, physical development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний темп навчання у закладах вищої освіти відзначається виразною втомою від розумової діяльності, а її наслідок – зменшення психофізіологічних ресурсів і ефективності функціонування організму [17].

Надмірне навчальне навантаження, нервово перенапруження, гіподинамія є факторами ризику, які 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 довільно керувати своїми діями та регулювати процес розумової діяльності. При включенні в режим дня здобувачів вищої освіти фізичних вправ значно покращується розумова працездатність [19].

Рухова активність сприяє адаптації до умов навколишнього середовища, зміцненню здоров'я, підвищенню якості життя [1].

Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, О. С. Кравченко [16] відмічають, що оптимальна рухова активність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану у 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 [1, 16].

Нині рівень рухової активності у здобувачів вищої освіти значно знизився [1].

На нашу думку, розуміння здобувачами вищої освіти наслідків дефіциту рухової активності сприятиме активізації їх фізичної діяльності, яка є ефективним засобом зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного та функціонального стану. Зазначене обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: вивчити наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. У здобувачів вищої освіти переважає малорухливий спосіб життя, внаслідок чого виникає гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування дихальної та серцево-судинної систем, уповільнення обмінних процесів [21].

Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє серйозні зміни в організмі [14].

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 [16].

Дефіцит рухової активності під час навчання у закладах вищої освіти зумовлює детренованість різних систем організму у здобувачів, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [10].

За даними О. Д. Дубогая [0], дефіцит рухової активності спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану у здобувачів вищої освіти.

На думку Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко [18], малий обсяг рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади та захворювання, зниження тону.

Р. С. Бутов [2] зазначає, що обмеження рухової активності (гіподинамія) спричиняє розвиток м'язової атрофії у здобувачів вищої освіти. Якщо гіподинамія об'єднується з недотриманням харчового раціону (не збалансоване харчування), це неминуче сприятиме виникненню зайвої ваги.

Ю. О. Павлова, Б. А. Виноградський, С. Р. Шеремет [11] вважають, що низький рівень рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії у здобувачів вищої освіти.

М. І. Шашлов [20] переконаний, що дефіцит рухової активності спричиняє патологічні відхилення в розвитку різних систем у студентської молоді.

За даними Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [Error! Reference source not found.], здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи організму втрачають здатність правильно функціонувати. На їх думку, малорухливий спосіб життя негативно впливає на стан здоров'я; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності, погіршення функціональних резервів організму.

Дані Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий [4] свідчать, що обмеження рухової активності у здобувачів вищої освіти сприяє розвитку схильності до різних захворювань, зниженню захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Ю. М. Гасан, О. Г. Горільчаник, М. Г. Долгарева [3] стверджують, що низький рівень рухової активності є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, деякі види раку, ожиріння, діабет, остеопороз і т. д. у здобувачів вищої освіти.

Дефіцит рухової активності, на думку Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [8], негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості у студентської молоді.

Е. П. Довгопол [5] встановив, що низький рівень рухової активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я та фізичну працездатність.

Фахівці [12, 13] вказують, що дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості; спричиняє атрофію м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Науковці Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королячук [9] відмічають, що зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність у здобувачів вищої освіти.

На думку фахівців В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезова [15], у здобувачів вищої освіти, які ведуть малорухливий спосіб життя, спостерігаються часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи. Ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Висновки. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії, часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи, виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин, функцій внутрішніх органів, постави, погіршення психічного стану, ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади, розвиток м'язової атрофії, погіршення функціональних резервів організму, зниженню психічної працездатності, захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища у здобувачів закладів вищої освіти.

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

Література

1. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : мат. III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 34–39.
2. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2009. Вип. 2. С. 144–146.
3. Гасан Ю. М., Горільчаник О. Г., Долгарева М. Г. Рівень фізичної активності населення євросоюзу за останні 10 років. *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. 3 (111) 19. С. 37–43.
4. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *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. 4 (98) 18. С. 43–46.
5. Довгопол Е. П. Особливості побудови раціональних режимів 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 53–55.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Мосейчук Ю. Ю., Королячук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 98–101.
10. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102–106.
11. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.
12. Рибалко Л. Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 155–164.
13. Рибалко Л., Пермьяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
14. Романова В., Леонова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному успільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цюць, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 219–221.
15. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О. Фізична культура студента як запорука його 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, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 86–89.
16. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 49–52.
17. Стадник В. В., Булатов О. В., Світлик В. В., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я. Розвиток рухової активності студентів засобами бадмінтону у позааудиторних заняттях. *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. 9 (103) 18. С. 85–90.
18. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.
19. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : мат. III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 11–16.
20. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
21. 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.

References

1. Bakanova, O. F. (2022). Tennis yak vyd rukhovoi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The tennis as a form of motor activity for students of higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of human life* : zb. mat. III nauk.-prakt. zaoch. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu. (pp. 34–39). Kharkiv (in Ukrainian).
2. Butov, R. S. (2009). Zdorovy sposib zhyttia, yak ody z osnovnykh chynnykiv zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia [A healthy lifestyle as one of the main factors in maintaining and improving health]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho Natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University. Physical education, sports and human health*. (Vols. 2), (pp. 144–146). Kamianets-Podilskiy : Vydavets Pankova A. S. (in Ukrainian).
3. Hasan, Yu. M., Horilchanyk, O. H., & Dolhareva, M. H. (2019). Riven fizychnoi aktyvnosti naselennia yevrosoiuzu za ostanni 10 rokiv [The level of physical activity of the EU population over the past 10 years]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (111) 19), (pp. 37–43). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

4. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Ckoryi, O. S. (2018). Fizychnе vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoi molodi [The physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (98) 18), (pp. 43–46). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Dovhopol, E. P. (2019). Osoblyvosti pobudovy ratsionalnykh rezhymiv rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoї osvity [The peculiarities of building rational modes of motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (111) 2019), (pp. 53–55). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
6. Dubohai, O. D. (2004). Faktory, yaki vyznachaiut efektyvnist fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [The factors determining the effectiveness of physical education of students of a special medical group]. *Aktualni problemy rozvytku rukhu – Sport dlia vsikh u konteksti yevropeiskoi intehtratsii Ukrainy – Current problems of movement development – Sport for all in the context of European integration of Ukraine : mat. nauk.-prakt. konf. (pp. 370–374). Ternopil (in Ukrainian).*
7. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of forming a healthy lifestyle among students of higher educational institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
8. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoї aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different population strata. (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).*
9. Moseichuk, Yu. Yu., & Korolianchuk A. V. (2022). Vplyv zasobiv fizychnoi kultury ta sportu na formuvannia fizychnykh yakosti studentiv [The influence of physical culture and sports on the formation of students' physical qualities]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy. (Vols. 44), (pp. 98–101). Odesa : PNDIEI (in Ukrainian).*
10. Pavlova, Yu., Tulaidan, V., & Vynohradskyi, B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [The physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 1, 102–106 (in Ukrainian).*
11. Pavlova, Yu. O., Vynohradskyi, B. A., & Sheremeta, S. R. (2015). Vplyv sposobu provedennia vilnoho chasu na yakist zhyttia liudyny [The influence of the way of spending free time on the quality of a person's life]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series : Pedagogical sciences. Physical education and sports. (Vols. 129), (pp. 245–249). Chernihiv (in Ukrainian).*
12. Rybalko, L. (2020). Rukhova aktyvnist i yii pokaznyky u studentiv ZVO [The physical activity and its indicators in university students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different segments of the population. (pp. 155–164). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).*
13. Rybalko, L., Permiakov, O., & Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the problem of activating the motor activity of student youth under quarantine restrictions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different segments of the population. (pp. 145–149). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).*
14. Romanova, V., & Leonova, V. (2008). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na pokaznyky morfofunktsionalnoho stanu studentok molodshykh kursiv [The influence of motor activity on the indicators of morphological and functional state of female junior students]. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskyi (Uklad). *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu uspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Vols. 2), (pp. 219–221). Lutsk : Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
15. Riabchenko, V. H., Donets, I. O., & Cherezov, Yu. O. (2022). Fizychna kultura studenta yak zaporuka yoho zdorovia [A student's physical culture is a guarantee of his health]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 86–89). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
16. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., & Kravchenko, O. S. (2022). Sut i kharakterystyka rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoї osvity [The essence and characteristics of motor activity of students of higher education]. *Analiz tendentsii rozvytku nauky, osvity i suspilstva – Analysis of trends in the development of science, education and society : zb. tez dop. mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 49–52). Poltava : TsFEND (in Ukrainian).*
17. Stadnyk, V. V., Bulatov, O. V., Svitlyk, V. V., Kuspys, O. V., & Zubrytskyi, Ya. Ya. (2018). Rozvytok rukhovoї aktyvnosti studentiv zasobamy badmintonu u pozaaudytornykh zaniattiakh [The development of students' motor activity by means of badminton in extracurricular activities]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*

(physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 9 (103) 18), (pp. 85–90). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

18. Tymoshenko, B. M., & Cherednichenko, T. M. (2007). *Rukhovi zdibnosti liudyny i metodyka yikh rozvytku [The motor abilities of a person and methods of their development]*. Kamianets-Podilskyi (in Ukrainian).

19. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The ways to increase the level of physical activity in higher education students]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny : mat. III nauk.-prakt. zaochnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Physical activity and quality of human life: materials of the III scientific and practical correspondence conference with international participation*. (pp. 11–16). Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi medychnyi universytet (in Ukrainian).

20. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

21. Abramov, S., & Shishatska, V. (2022). Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 7–9). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).16
УДК 613:378.015.31:004

Кабацька О. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Шуба Л. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Шуба В. В.

кандидат педагогічних наук

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Свергун А. Р.

бакалавр

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Збереження та покращення здоров'я є ключовою проблемою майже всіх країн світу. Стан національного здоров'я розглядається як індикатор рівня розвитку країни, який відображає її соціально-економічний стан. Головною метою сучасної освіти є формування конкурентоздатного та професійно-компетентного фахівця. Дослідження проходило на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В дослідженні взяли участь 16 студентів 2 курсу, 18-20 років (факультет комп'ютерних наук). Для збору даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до здоров'я» (Р. А. Березовська). Який містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент може погодитися, не погодитися або погодитися частково. На підставі отриманих висновків варто зазначити, що важливою метою навчання студентів є формування компетентності щодо застосування комплексної діагностики мотивацій та основ здорового способу життя, що сприятиме покращенню якості життя у всіх сферах діяльності.

Ключові слова: університет, анкетування, студенти, рівень здоров'я.

Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Svergun A. R. Attitudes towards Health among Students of Computer Science Faculty. Preserving and enhancing health is a key concern for virtually every country worldwide. Nowadays, a nation's health is regarded as a measure of its level of civilization, which mirrors the socio-economic conditions prevailing in society. Adopting a healthy lifestyle involves building a self-constructed system that shields an individual from risks throughout their active life, particularly during their education. The strategic objective of contemporary education is to develop professionally competent and competitive specialists whose personal qualities are defined not only by their professional skills but also by their own lifestyle. Studentship is an independent social group that has been a subject of particular interest. Given the uniqueness of modern student life, especially among students of the Computer Science Faculty, it is important to conduct a comprehensive study and examine their attitudes towards their own health. The study was performed at the V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv. It was attended by 16 students aged 18-20, the second course (students of the Computer Science Faculty). All students were classified in the main medical group. To collect empirical data, we