

Костюченко А., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ РІЗНИХ АСПЕКТІВ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Відомо [4], що здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, виховання молодого покоління, відображає спосіб і якість життя. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.

В останній час проблемам стану здоров'я студентів приділяється все більше і більше уваги, так як великий відсоток студентів має хронічні захворювання. Також погіршення стану здоров'я населення призводить до суттєвих соціально-економічних втрат. Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки [2].

Погіршення здоров'я студентів в період навчання у ЗВО в більшій мірі пов'язане з несприятливою дією соціально-гігієнічних факторів виробничого середовища і спадково генетичною схильністю. Відомо, що під час вступу до ЗВО у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму та якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає в гуртожитках. У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді й більше [3].

Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вищій школі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто студенти зайняті малокваліфікованою працею: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, а це, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 % юнаків і 15 % дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня [3].

Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз на день. За даними проведення дослідження серед студентів різних ЗВО нашої країни,

відзначене сильне зростання негативних тенденцій в гігієнічній поведінці студентів, у яких низька фізична активність відзначається майже у 70 % випадків.

Проведені дослідження показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваються газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газувана вода. Буває, що деякі «втамовують голод» викуривши сигарету. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці аспекти знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу з формування та зміцнення фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для кожної визначеної особи біологічних і соціальних потреб у русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні [3].

Викликає побоювання те, що студенти не надають значення впливу харчування на стан їхнього здоров'я. Проте, доведений той факт, що споживання гарячої їжі тільки один раз на день негативно впливає на здоров'я підлітків, а також низька якість харчування, економія на продуктах, неминуча при невисоких доходах. Тому відсутність сніданку і нерегулярність обідів, обмеження в харчуванні через відсутність бажання, нестачу часу і відсутність грошей – можна віднести до причин розвитку захворювань органів травлення. Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на стан їхнього здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій у повсякденному житті, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування і т.д. [4].

На тлі подій, які відбуваються в Україні з кінця 2013 – початку 2014 рр. гостро постало питання створення боєздатної армії. Саме через це проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді, актуальні як ніколи, адже від цього залежить залучення молодих людей до військової служби. Але протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я цього контингенту молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), якими хворіла особа протягом року) серед юнаків 15–17 років впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %. У процесі навчання відбувається зміна фізіологічного стану організму, що називається втомою. У студентів стомлення розвивається при інтенсивній або тривалій розумовій роботі [2].

Отже, студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, збільшення маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19–20 років. Проведені дослідження відображають різні аспекти стану здоров'я студентів. Однією з причин погіршення стану здоров'я учнівської молоді є те, що більшість молодих людей вступає до вищих і середньоспеціальних навчальних закладів вже з проблемами в стані здоров'я. Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність.

Література

1. Агеев В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України: Матеріали наук.-практ. конф. Кіровоград, 2013. С. 16–19.
2. Гигиеническое поведение студентов и среднего медицинского персонала / А. В. Шабров [и др.]. Х., 2019. 77 с.
3. Панчук А. П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання / Слобожан. наук.-спорт. вісн. Х., 2016. С. 106–108.
4. Проблемы социальной гигиены здравоохранения и истории медицины, 2002. № 6.

Кравченко М., магістрант групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Рибалко Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За сучасними науковими відомостями, фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції як фізичної, так і духовної [1]. У той-же час, сучасне суспільство характеризується кризовими явищами, що обумовлюють виникнення та розповсюдження в підлітковому середовищі такого соціального феномену, як негативні форми поведінки (І. М. Богданова, 2008; С. С. Пальчевський, 2009 та ін.). За статистичними відомостями, кількість підлітків із негативними формами поведінки має тенденцію до зростання. Саме тому сучасні дослідники