

також під час обов'язкового регулярного відвідування студентських гуртожитків. Дуже важливий у цьому плані особистий приклад здорового способу життя, що подають працівники університету. Крім цього в університеті проводяться лекції – бесіди на які запрошуються лікарі наркологи і психологи, також використовуються агітаційні листівки та відеоролики з приводу наслідків вживання сигарет і наркотиків. В НГУ за ініціативою студентів проведена акція флешмоб, коли студентки замінювали цигарки цукерками. На нашу думку найбільш ефективною в боротьбі з палінням є організація активного дозвілля студентів. За допомогою керівництва і профспілок університету влаштовуються турпоходи в Крим, відпочинок в спортивному таборі «Гірник», відвідування театрів та спортивних заходів. Це згуртовує студентів навколо добрих емоцій, відповідає здоровому способу життя и знижує бажання до куріння і інших небезпечних дій.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Г. ДНЕПРОПЕТРОВСК**

***М.А. ПАРШУТКИН, А.В. ПАВЛИЧЕНКО***  
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,*  
*Днепропетровск, Украина*

В современном обществе понятие здоровье ассоциируется с молодостью. Именно в молодости человек способен быстро восстанавливаться без существенной затраты энергии, так как с рождения и до 25 лет человек растет, клетки активно делятся. В этот период человек способен с большей вероятностью пережить смертельные болезни, излечится от рака. Печень способна восстановить 50 % своей поврежденности, кости и хрящи полностью восстанавливаются после травм, процесс восстановления после переломов происходит значительно быстрее, чем у людей среднего и пожилого возраста. Проблема данной темы заключается в том, что в период молодости люди наименьшим образом ценят здоровье, напрасно растрачивая его на вредные привычки. Отсутствие уважения к собственному здоровью приводит их в итоге к быстрому старению. После окончания процесса роста - самый рассвет человека как личности, он зачастую встречает с целым «букетом» болезней.

Зачастую эти болезни приобретены, как правило, в молодости, а не при рождении. В итоге человеку приходится остаток жизни проводить в мучении, и тратя большие средства на лекарства, которые редко способствуют полному выздоровлению.

По результатам исследования ученых были определены основные факторы, влияющие на состояние здоровья человека. На 50 % оно зависит напрямую от образа жизни человека (питания, физической активности, наличия или отсутствия вредных привычек). По 20% влияние наследственности и состояния окружающей среды и лишь 10 % от медицинского обслуживания.

Из этого всего следует, что основной процент и основную ответственность за состояние собственного здоровья несет сам человек.

Цель работы заключается в обосновании роли здорового образа жизни как основы, для улучшения здоровья и благополучия молодежи города.

О пользе занятий спортом говорят многие, но применяют в повседневной жизни лишь единицы. Жизненный опыт показывает, что люди, регулярно занимающиеся спортом, выглядят намного моложе, чувствуют себя намного легче и свободнее. Занятие спортом способно избавить человека от ряда проблем, в частности от избыточного веса, проблем с опорно-двигательным аппаратом, так же улучшает общее состояние здоровья, повышает умственную деятельность и эффективность труда.

Физическая активность является непосредственным толчком к развитию умственной деятельности. Занимаясь спортом человек, активно обогащает свой организм кислородом, а это, как известно, способствует улучшению деятельности всех систем организма, в том числе и мозговой деятельности.

Спорт является наилучшим методом борьбы со стрессом. Человек, проводящий целые дни за монитором компьютера в офисе или же выполняя монотонную работу, устает в основном психологически, что в дальнейшем отражается на физической усталости. Самым лучшим методом борьбы с моральной усталостью является небольшая пробежка или же прогулка в парке. Данные процедуры способствуют снятию нагрузки с нервной системы, после тяжелого трудового дня.

Пробежки так же способны предотвращать многие проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом, проблемами органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а так же является основой для формирования здорового состояния организма.

Человек, занимающийся, спортом не будет срывать по пустякам на подчиненных, потому, что занятие спортом дают чувство самоутверждения, не за счет оскорбления или унижения других, а за счет собственных достижений в развитии себя и своего здоровья. Так же человек, не употребляющий алкоголь или наркотические вещества, смотрящий на мир трезвыми глазами не пренебрегает общественными правилами и моральными принципами.

Результатом того, что алкоголь и наркотические вещества присутствуют в обществе, является увеличение преступности и различных инцидентов хулиганства и вандализма.

Нельзя не отметить работу органов власти в области ограничения мест курения и употребления алкоголя, так же значительным толчком к продвижению здорового образа жизни является запрет рекламы алкогольной продукции.

Со стороны общественности в нашем городе есть различные молодежные движения, которые активно занимаются дворовыми видами спорта, это показывает то, что в нашем городе есть стремление и желание быть лучше. Люди, приходящие на тренировки или участвующие в массовых пробежках меняют свой образ жизни.

Перспективой развития спорта в нашем городе является в основном пропаганда здоровья – как основы здоровья и благополучия. Так же активное

сотрудничество общественности с органами власти способно упростить некоторые формальности в проведении массовых мероприятий и фестивалей по здоровому образу жизни.

Хотелось бы обратить внимание на необходимость создания спортивного комплекса для занятий спортом, где возможно будет проводить тренировки в зимнее время года, в различных направлениях дворовых видов спорта, ведь, зимой в основном возникают проблемы в связи с климатическими условиями.

На начальных этапах возможно создание мест для тренировок в уже существующих помещениях и зданиях города. Уверены, что общественные организации и объединения с радостью примут инициативу о постройке или создании мест тренировок.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ДИНАМІКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА РЕЖИМУ ДНЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***О.В. МОЛЧАНЮК, О.О. ПАЛЬЧИК, В.В. СИЧ**  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія,  
Харків, Україна*

Значне погіршення здоров'я студентської молоді зумовлюється недотриманням правильного режиму дня, тому актуальність даної тематики не підлягає сумніву. Велика кількість праць як вітчизняних авторів (Антропова М.В., Гребняк Н.П., Агарков В.И., Киколов А.И., Наєнко Н.И., Ляхович А.В., Русанова О.И.) так і іноземних (Levi L., Muray J., Lipez A., Barnette J. Jackson, Kreiter C.), присвячені вивченню проблем здоров'я студентської молоді, оптимізації їхнього режиму дня [3, с. 8]. Метою нашого дослідження є встановлення динаміки працездатності студентської молоді та розробка ефективних способів оптимізації режиму дня студентів.

Рациональний режим дня – складова частина виховання, необхідна умова для гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та успішності студентів у навчанні та праці. Під ним розуміють чіткий розпорядок дня, що передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку та чергування їх протягом доби з урахуванням вікових особливостей людини. При постійному дотриманні раціонального режиму дня на організм послідовно діють подразники зовнішнього середовища. Під впливом цих подразників у корі великих півкуль головного мозку створюється струнка система взаємопов'язаних умовних рефлексів. Кожна попередня діяльність стає умовним сигналом для наступної, що полегшує її здійснення та підвищує рівень діяльності організму в цілому. Наприклад, звичка лягати спати в одну й ту саму годину, внаслідок утворення умовного рефлексу на час, сприяє швидкому засинанню. Звичка їсти в ті самі години посилює рефлекторне виділення травних соків, що поліпшує апетит та засвоєння їжі. Дотримання певних годин навчання і трудової діяльності підвищує