

станів і визначення спортивної придатності. Знання етапів вікового розвитку, гетерохронності формування різних функціональних систем, а також індивідуальних психічних і фізичних відмінностей, дозволяє уникнути помилок щодо юних спортсменів.

Література:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. – К., 2005. – 304 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К., 2004. – 808 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННІ

Світлана Підлужна, Олег Шерстюк, Талал Осман

Актуальність. У сучасній освіті існує безліч глобальних проблем, але серед них є життєво важливі питання, від вирішення яких залежить існування не тільки освітньої системи, але і всього суспільства. Йдеться про здоров'я студентів, яке, на превеликий жаль, в останні роки викликає серйозну заклопотаність. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я молодих людей, не останню роль відіграють постійні розумові й психоемоційні напруги, інформаційний стрес, недостатня матеріальна забезпеченість.

Мета роботи – обґрунтувати сучасний стан проблеми збереження здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. 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, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – усе це показники загальної культури людини [2].

Проблема способу життя і здоров'я студентів є актуальною у сучасних соціально-економічних умовах. Від стану здоров'я цієї категорії населення багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління. Здоров'я студентів, поряд з їх соціальною зрілістю, є необхідною умовою навчання у вузі, а отже, і високої професійної придатності. Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці і життя, зі своїми цінностями, установками, еталонами поведінки. Студентство відноситься до групи підвищеного ризику, так як умови сучасного життя ведуть до того, що студенти в період навчання у вищій школі відчувають вплив цілого комплексу факторів середовища, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного і репродуктивного здоров'я. Серед цих факторів не останню роль відіграють постійні розумові і психоемоційні напруження, інформаційний стрес, недостатня

матеріальна забезпеченість, необхідність поєднувати навчання з роботою, часті порушення режиму праці, відпочинку та харчування. Зниження загального рівня культури, в тому числі санітарно-гігієнічного, сприяє поширенню саморуйнівних видів поведінки, таких як паління, споживання алкоголю, наркотичних і психоактивних речовин. Відомо, що під час вступу до вищої школи у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму і якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає у гуртожитках. Проведені дослідження показують, що лише третина студентів дотримується режиму харчування. Значна частина студентів харчується «перекусами» по дорозі до місця занять, всухом'ятку 1-2 рази на день, максимальний прийом їжі припадає на вечірні години. Серед студентів популярним є 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. За період навчання, під впливом чинників, зазначених вище, відбувається послаблення стану здоров'я, більшість студентів перебуває у передхворобливих (преморбідних) станах.

Підсумки соціологічного дослідження способу життя і здоров'я студентів, проведеного за допомогою методу анкетування, свідчать, що від першого до останнього курсу збільшується схильність студентів до впливу чинників ризику, зберігається низька мотивація серед студентів щодо дотримання принципів здорового способу життя [3].

Студенти останніх курсів, на відміну від першокурсників, оцінюють своє здоров'я більш негативно, що обумовлено накопиченням патології за роки навчання у вузі. Показник оцінки власного здоров'я нижчий серед студентів, що ведуть нездоровий спосіб життя. Моніторинг міжнародних баз інформації (Scopus, Pub Med, Elsevier) довів, що навчальне навантаження студентів-медиків у середньому в 2 рази вищий за навантаження студентів із технічних вузів. Специфіка навчання в медичному вузі висуває більш високі вимоги до початкового стану здоров'я студентів, а також загальної активності і витривалості організму студентів-медиків [3].

Сучасні студенти більшою мірою віддають перевагу пасивним формам дозвілля. Слухають музику, дивляться фільми, спілкуються в соціальних мережах, грають в комп'ютерні ігри. Ця перевага студентів до таких форм дозвілля є вкрай недостатньою для компенсації витрат нервової, психічної енергії, необхідних для благополучного навчання.

Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, які забезпечують стійкість економічного розвитку держави, тісно пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців-медиків вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, впровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів.

Підвищується їх психоемоційна напруженість, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає ймовірність захворювань.

Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Зміцнення та підтримку здоров'я студентів у вищому навчальному закладі необхідно здійснювати на основі продуктивного вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням сучасних вимог підготовки фахівців як носіїв і пропагандистів спортивної культури в майбутній професійній діяльності та сімейному житті. Сучасна навчальна діяльність носить інтенсивний характер підготовки фахівців, що відповідає соціально-економічним вимогам суспільства і держави, які постійно змінюються, в той же час необхідно забезпечити розвиток особистості з урахуванням її запитів, здібностей, ціннісних орієнтацій, у тому числі і рухових здібностей як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу теперішньої та майбутньої професійно підготовленої молоді [1]. Особливу роль у стимулюванні фізичного та інтелектуального потенціалу студентів набуває формування спортивної культури як сучасної субкультури розкриття та реалізації рухового потенціалу молоді у студентські роки, доцільним є впровадження здоров'ярозвивальних технологій у навчально-виховний процес студентів.

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є складними багатофункціональними явищами, які виконують ряд важливих соціальних функцій:

- зміцнення здоров'я, сприяння відтворенню здорового населення і збереженню генофонду країни;
- виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;
- задоволення потреб суспільства в особистостях, фізично підготовлених до сучасного виробництва;
- інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності та згуртованості націй, дружби і співпраці між народами.

Література:

1. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2018.
2. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2.
3. Фильчаков С. А., Чернышева И. В., Шлемова М. В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.