

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми
медико-біологічного забезпечення
фізичної культури, спорту та фізичної
реабілітації**

**IV Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція
26-27 квітня 2018 р.**

Збірник статей

**Харків
2018**

УДК 796.01.57/615.825(063)

А 43

Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. - Харків: ХДАФК, 2018. - 333 с.

Редакційна колегія:

Ажиппо О.Ю. - ректор ХДАФК д.пед.н., професор

Подрігало Л.В. - д.мед.н., професор ХДАФК

Ровний А.С. - д.фіз.вих., професор ХДАФК

Шапошнікова І.І. - к.пед.н., доцент ХДАФК

Корсун С.М. - к.б.н., професор ХДАФК

Рубан Л.А. - к.фіз.вих., доцент ХДАФК

Окунь Д.О. - старший лаборант

У збірнику представлені статті з актуальних проблем медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації за такими напрямками: «Проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту», «Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури та спорту», «Сучасні діагностичні комп'ютерні технології в фізичній культурі та спорті», «Фізична реабілітація при різних захворюваннях і пошкодженнях у тренуваних і нетренуваних осіб», «Проблеми здорового способу життя». Матеріали збірника демонструють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, викладачів, спортивних лікарів, фізичних реабілітологів, тренерів, спортсменів, студентів, а так само для фахівців, які працюють у галузі фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та здоров'я людини.

yevropejskogo-tovaristva-gipertenziyi-esh-ta-yewopejskogo-tovaristva-kardiologiv-esc-2013-r

14. Effects of comprehensive lifestyle modification on diet, weight, physical fitness, and blood pressure control: 18-month results of a randomized trial / P.J. Elmer, E. Obarzanek, W.M. Vollmer [et al.] // Ann. Intern. Med. - 2006. - Vol.144. - P. 485-495

15. Beyond salt: lifestyle modifications and blood pressure / T.M. Frisoli, R.E. Sclunieder, T. Grodzicki [et al.] // Eur. Heart J. - 2011. - Vol.32. - P. 3081-3087

16. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012): The Fifth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of nine societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR) / J. Perk, G. De Backer, H. Gohlke [et al.] // Eur. Heart J. - 2012. - Vol.33. - P. 1635-1701.

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Селіванов Є. В.

Харківський національний медичний університет

Анотація. У статті розглянуто природу і значення факторів, що впливають на формування здоров'я студентів. Наведено результати анкетування студентів стосовно основних аспектів здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я.

Вступ. Можливість самореалізації, професійна спроможність людини, тривалість і якість його життя, репродуктивна функція, соціальна активність тощо безпосередньо залежать від стану здоров'я індивідуума [1, 3]. Однак молоді люди зарідко замислюються про ведення здорового способу життя. Більшість студентів закладів вищої освіти (ЗВО) України, згідно зі статистикою, не вживають ніяких заходів щодо збереження та підтримання здоров'я. Це серйозна і актуальна проблема, здатна зробити негативний вплив на добробут всієї нації. Дослідженнями з приводу питань здорового способу життя та формування мотивації до його підтримання за останні роки займалися такі вчені як, М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкіна, В. П. Самійленко [2], М. Г. Почерніна, Є. В. Селіванов [4, 5, 7], В. І. Чебан, Л. Г. Чебан [8] тощо. Отже, дуже важливим є визначення чинників формування здоров'я студентів і оцінка їх значення.

Мета і завдання дослідження. Виявити фактори, що впливають на процес формування здорового способу життя студентів. Скласти перелік способів мотивації студентів на турботу про здоров'я.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось серед студентів Харківського національного медичного університету у 2013-14 та

2017-18 навчальних роках. Для отримання даних було використано анкетування та методи математичної статистики, аналіз та синтез наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'ям називається природний стан організму, що передбачає відсутність хворобливих змін і повну гармонію з навколишнім середовищем. На ньому віддзеркалюється вплив безлічі об'єктивних і суб'єктивних факторів. До першої групи належать: тривалість навчального дня і відпочинку; атмосфера, що панує в аудиторіях; рівень навантаження; психологічна обстановка, створювана викладачами, і т.д. До другої: режим дня і раціон харчування; рівень рухової активності; наявність або відсутність шкідливих звичок; варіанти проведення дозвілля тощо.

Дослідження підтверджують, що саме суб'єктивні фактори роблять основний вплив на здоров'я людини. При цьому необхідно враховувати, що багато студентів вважають себе повністю здоровими. Однак така суб'єктивна оцінка не може бути реальним доказом міцного здоров'я. Орієнтуватися допустимо тільки на результати медичних досліджень. Хоча той момент, що студенти замислюються про стан свого здоров'я, можна сприймати позитивно. Це ще раз свідчить про ефективність пропагандистських акцій і соціальних програм, спрямованих на охорону такого важливого ресурсу і формування здорового способу життя.

Турбота про здоров'я молоді - пріоритетне завдання будь-якої держави. Адже саме сьогоднішні студенти в майбутньому стануть відповідати за загальний стан і благополуччя нашої нації. У юнацькому віці у людини виникають звички (як корисні, так і шкідливі), від яких йому потім складно позбутися. У цей період відбувається формування світогляду, а також виникають чинники ризику. І такі проблеми, як вживання спиртних напоїв і наркотиків, куріння, агресивна поведінка, безладні статеві зв'язки, сприяють цьому.

Хоча більшість студентів позитивно оцінюють стан свого здоров'я, проблеми у них все одно є. І найбільш актуальною є Синдрому хронічної втоми, яким страждає сьогодні що найменше половина студентів ЗВО України. Відповідно до отриманих нами даних багато хлопців і дівчат скаржаться на загальну слабкість (близько 26 %), на неврози і депресивні стани (25 %), на постійні головні болі (18 %). При цьому близько 21 % учнів страждають хронічними простудними захворюваннями, ще 14 % - хворобами серцево-судинної системи і стільки ж проблемами шлунково-кишкового тракту. Крім того, 11 % учнів страждає алергіями, ще 10 % - захворюваннями зубів і 2 % - хворобами сечостатевої системи. Близько 10 % студентів сьогодні стоять на диспансерному обліку, а також у кожного 9-10 учня діагностується хоча б одне серйозне захворювання. Причому у деяких хлопців і дівчат спостерігається одночасно кілька патологій. Ось чому так важливо підтримувати здоров'я, контролювати фактори, що впливають на його формування, регулярно відвідувати лікарів. Адже зростання захворюваності серед студентів робить негативний вплив на навчальний

процес, погано відбивається на їх соціальній, професійній [3], фізкультурно-спортивній діяльності та рівні розвитку фізичних якостей [6].

Незважаючи на те, що більшість молодих людей несерйозно ставляться до свого здоров'я, вони не відмовляються піклуватися про його підтримку, використовуючи для цього прості і доступні методи. Йдеться про прогулянки на свіжому повітрі, прийом вітамінів, а також заняття фізкультурою і спортом. При цьому у багатьох юнаків і дівчат немає можливості дотримуватися правильного режиму харчування і вести досить активний спосіб життя. Студенти, позбавлені мотивації, навіть не намагаються знайти її. Тому так важливо подбати про формування у студентів ЗВО України правильного ставлення до свого здоров'я.

Крім таких об'єктивних факторів, як фінансовий стан людини, особливості протікання навчального процесу, місце проживання тощо, величезне значення в організації харчування мають індивідуальні харчові звички і уподобання. Більшість студентів, як показує практика, харчуються неправильно і не збалансовано. Згідно з результатами опитування, 7 % студентів повноцінно їдять один раз на добу, 45 % - два рази на добу, і ще 45 % - повноцінно їдять не менше трьох разів на добу, та 3 % - часто задовольняють свої потреби у їжі швидкими перекусами. Багато молодих людей віддають перевагу нездоровому перекусу, їдять в кафетеріях, буфетах. Важливе значення для харчування студентів відіграє столова університету (послугами якої користується більшість), де можна замовити гарячу домашню їжу. Крім того, близько 40 % учнів не здатні готувати для себе. Тому високий рівень задоволеності якістю харчування спостерігається, в першу чергу, у юнаків і дівчат, які проживають разом з батьками.

Заняття фізичною культурою і спортом грають найважливішу роль в підтримці здоров'я молодих людей. І слід зазначити, що інтерес до них з боку студентів ЗВО поступово зростає (рис. 1).

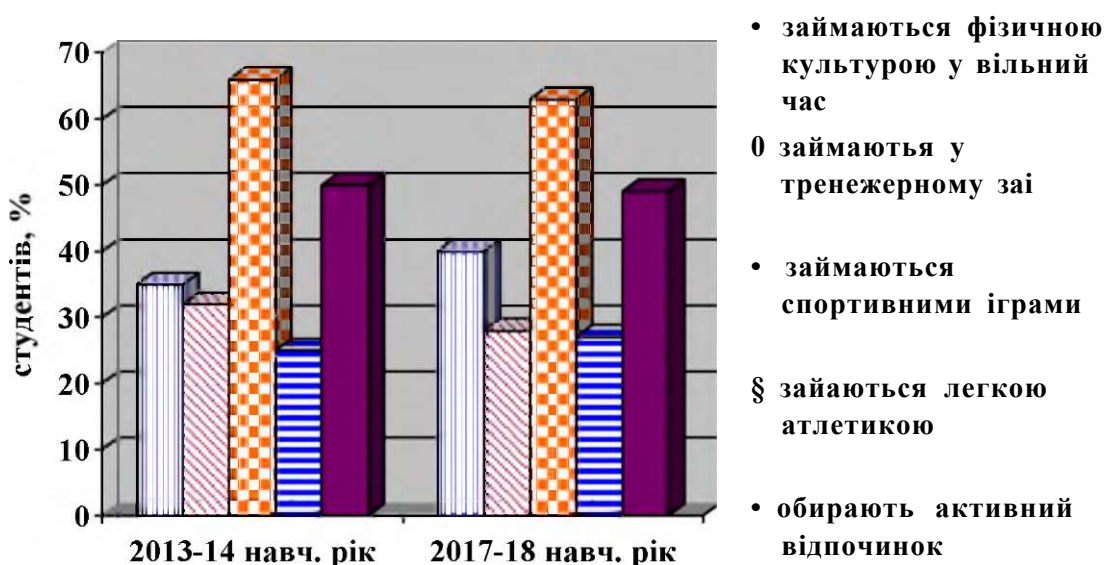


Рис.1 Кількість студентів, що займаються фізичною культурою і спортом у вільний час за різними видами.

Сприймати фізкультуру і спорт, як фактор, який впливає на формування здоров'я, навчилися поки не всі. Такої думки дотримується лише 41% студентів. Для інших фізкультурно-спортивна діяльність - це спосіб привабливо виглядати, боротися з хронічною втомою і стресами, реалізуватися в соціумі і т.д.

Під час відповідей студенти не були обмежені в кількості варіантів відповіді, щодо видів діяльності у вільний час. Згідно цих даних близько половини студентів в якості фізкультурно-спортивної діяльності обирають активний відпочинок (походи, прогулянки, ігри на відкритому повітрі). Також дуже популярні командні види спорту, спортивні клуби за інтересами та групові заняття. Це пояснюється бажанням студентів брати участь у соціальному житті.

У зв'язку з тим, що більшу частину часу студенти витрачають на підготовку до теоретичних занять, у них знижується рухова активність, але багато з опитаних впевнені, що їх фізична активність носить середній характер (рис. 2).

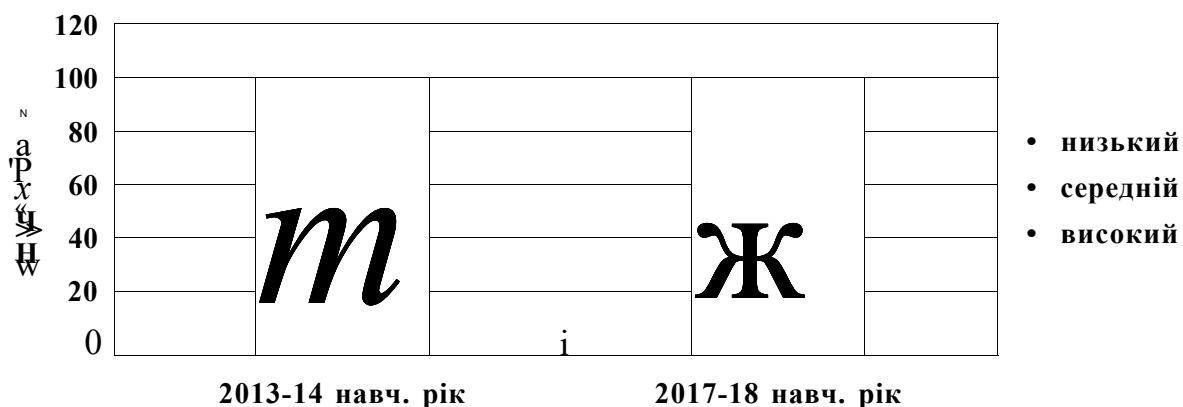


Рис. 2 Рівень рухової активності студентів за їх власним оцінюванням.

Кращими видами дозвілля, з точки зору збереження і підтримання здоров'я, є фізкультура і спорт. Вони допомагають зміцнити організм, підняти імунітет, виробити у людини певні соціальні навички, підвищити самооцінку, подарувати йому гармонію з собою і оточуючими. Однак більше 40% учнів взагалі не сприймають подібне проведення часу, як відпочинок. А участь в спортивних заходах є не більш популярним способом проведення дозвілля, ніж поїздки на рок-концерти, наприклад, або гра на автоматах. Це серйозне упущення, яке потребує обов'язкової коригування.

Способи мотивації студентів на турботу про здоров'я

Для вибору ефективних мотиваційних стратегій необхідно вивчити ціннісні орієнтації учнів українських ЗВО на здоровий спосіб життя. їх можна класифікувати на чотири групи:

1. Загальнолюдські цінності. Ідеться про самореалізацію, силу волі, інтелектуальний розвиток, внутрішнє достоїнство і впевненість у собі, привабливості, здатності досягти щастя в сімейному житті і роботі. їх оцінює гідно близько 93 % учнів.

2. Переважні цінності. Йдеться про можливість досягнення авторитету в компанії, про створення красивого тіла, фізичного розвитку. Про них згадує близько 65 % студентів.

3. Суперечливі цінності. Сюди відносяться такі поняття, як бажання досягти успіхів у навчанні і кар'єрі, зайняти гідні позиції на соціальних сходах, прагнення відпочити, цікаво провести вільний час і т.д. Це актуально для 59 % учнів.

4. Приватні цінності. В даному випадку мова йде про поліпшення загальної фізичної активності, про вивчення можливостей людського організму і інших факторах, яким учні надають менше значення. Їх оцінили не більше 27 % опитаних.

Виходячи з вище вказаного, можна зробити висновок, що причини, що змушують учнів українських ЗВО піклуватися про здоров'я, вельми різноманітні. Також неоднозначним є ставлення учнів до фізкультурно-спортивної діяльності. Це необхідно враховувати при розробці мотиваційних комплексів, покликаних змінити світогляд студентів. Завдання педагогів полягає в тому, щоб продемонструвати учням зв'язок між фізичним станом людини і рівнем його загальної культури. А також розкрити всі вигоди турботи про здоров'я, розповісти про фактори, які формують його, про їх важливість і значущість.

Величезне значення має фізичне виховання студентів ЗВО. Цим повинні займатися кваліфіковані педагоги і працівники медицини. Причому під час залучення студентів до фізичної культури необхідно брати до уваги весь спектр її рекреативних і емоційних ефектів. Адже мало хто з студентської молоді сьогодні займається фізичною культурою для досягнення вражаючих спортивних результатів, вироблення вольових якостей або поліпшення працездатності. Більшість цікавляться можливістю поліпшити зовнішній вигляд свого тіла, домогтися авторитету в компанії, підняти самооцінку або просто отримати задоволення від процесу заняття спортом.

Те ж саме стосується інших факторів, що впливають на формування здоров'я. Щоб вони правильно сприймалися студентами, юнаки і дівчата повинні розуміти важливість кожного з них. Домогтися цього - завдання викладачів ЗВО та працівників сфери медицини. Тільки за умови такого продуманого комплексного підходу можна розраховувати, що ставлення учнів до свого здоров'я почне змінюватися, вони отримають необхідну мотивацію, і стануть вживати заходів по його збереженню.

Висновки.

Проблема підтримки здорового способу життя студентів українських ЗВО вкрай актуальна сьогодні. Величезне значення тут мають: правильне харчування, рухова активність, раціональний режим праці та відпочинку, комфортні умови проживання, відсутність шкідливих звичок, розбірливість в статевих відносинах, а також мотивація для турботи про здоров'я. Більшість розглянутих факторів є суб'єктивними, що накладає певні зобов'язання на саму людину.

Турбота про здоров'я нації, підготовка кваліфікованих фахівців, підвищення працездатності молодих фахівців - першочергові завдання держави. Формування здорового способу життя є першим кроком на шляху до цієї мети. Тому воно повинно бути частиною навчально-виховної роботи, проведеної співробітниками ЗВО щодо своїх підопічних. Злагоджена робота адміністрації навчального закладу, викладачів профільних дисциплін, медпрацівників та студентських організацій дозволить вирішити проблему, яка розглядається.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проблема збереження здоров'я і управління факторами, що впливають на нього, вельми актуальна. Тому проведення подальших досліджень в даній області і впровадження їх результатів в організацію навчального процесу є доцільним.

Список літератури

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків, держ. акад. фіз. культури. - Харків : Точка, 2014. - 243 с.

2. Горобей М. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів / М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкіна, В. П. Самійленко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. - 2018. - Т. 2. - С. 9-11.

3. Заюков І. В. Вплив освіти на здоров'я зайнятого населення України в аспекті його самозбереження / І.В. Заюков // Педагогіка безпеки. - 2018. - №. 2. - С. 14-20.

4. Почерніна М. Г. Зміни в мотивації до занять фізичним вихованням у студентів медичного ВНЗ / М. Г. Почерніна, Є. В. Селіванов // Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів, Харків, 22 квітня 2016 р. / ХНЕУ ім. С. Кузнеця. - Харків, 2016. - С. 126-129.

5. Почерніна М. Г. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді / М. Г. Почерніна, Є. В. Селіванов // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТИПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р. / ТИПУ ім. В. Гнатюка. - Тернопіль, 2014. - С. 23-25.

6. Селіванов Є. В. Оцінка рівня силових способностей студенток 17-ти лет / Є.В. Селіванов // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової) : збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Харків, 21 квітня 2017 р. - Харків : ХДАФК, 2017. - С. 137-143.

7. Селіванов Є. В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів і формування мотивації до занять / Є. В. Селіванов // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць III

Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 квітня 2017 року / за заг. ред. Ю. О. Долинного. - Краматорськ : ДДМА, 2017. - С. 77-84.

8. Чебан В. І. Вплив санітарно-освітнього рівня студентів на їх мотивацію до здорового способу життя / В.І. Чебан, Л.Г. Чебан // Young Scientist. - 2017. - Т. 43. - №.3.1. - С. 309-313.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сидоренко О. Р., Бережна Л. І.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. Описано здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальних медичних груп, що враховують індивідуальні особливості студентів та передбачають чітке дозування фізичного навантаження щодо поставленого діагнозу спільно з профілактичними і оздоровчими засобами відновлення організму.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні технології, спеціальна медична група, студенти, фізичне виховання.

Вступ. В умовах реформування вищої освіти України проблема впливу навчальної діяльності на стан здоров'я студентської молоді та обґрунтування заходів, пов'язаних з раціоналізацією навчально-виховної роботи на сьогодні є пріоритетним напрямком сфери вищої педагогічної освіти. Інтенсифікація сучасного навчального процесу, збільшення об'єму і удосконалення завдань, невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнівської молоді призводять до виснаження адаптаційних резервів організму, зростання хронічних патологій, обмеження успіхів у навчанні.

Численні дослідження науковців у сфері здоров'язбереження в освітньому процесі наголошують на тому, що розширення навчальних планів за рахунок включення нових освітніх предметів створює ситуацію, при якій суб'єкти навчання постійно переобтяжуються зайвою інформацією і їх реальні можливості часто вже не дозволяють засвоювати на високому рівні пропоновані аспекти передового досвіду. Як наслідок, виникає зниження якості освіченості, зменшується рівень професійної підготовленості. Крім того, постійно зростаючі навантаження викликають значну реальну загрозу перевтоми. Через значне психоемоційне перенавантаження у поєднанні з гіподинамією, напруженням інтегруючих функціональних систем (нервової, серцево-судинної тощо) здоров'я у більшості суб'єктів навчання поступово втрачається. З кожним роком у закладах вищої освіти кількість студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп зростає.

За таких обставин проблема використання здоров'язбережувальних технологій для студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти