

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Майлатова М. С., Дроздова К. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі виявлено фактори, що впливають на здоров'я студентської молоді, обґрунтовано позитивний вплив фізичної культури і спорту на його зміцнення.

На даний час все більш актуальною стає проблема визначення оптимальної обсягу фізичного навантаження і раціонального режиму праці, навчання й відпочинку студентів. Вчені в галузі вивчення проблем здорового способу життя приділяють велику увагу питанням формування позитивної мотивації студента на ведення здорового способу життя, підвищення фізичної активності. Більше половини практично здорових студентів знаходяться в так званому «третьому стані» – це перебування між здоровою і хворобливим станом [1].

Основними чинниками здоров'я являються наступні: свідомість, рух, харчування. Студентам необхідна достатня норма рухової активності, якісне харчування і повноцінний відпочинок для накопичення структурної енергії, необхідної для життєдіяльності і для протистояння стресу. У міру дорослішання, людина практично перестає стежити за розпорядком дня. Надалі відбувається часткове чи повне недотримання режиму, особливо під час студентства. Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я студента, є: нервово-психічні перенапруження, перевтоми, недостатня рухова активність, неправильна постава, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, та інші шкідливі звички. М'язова діяльність справляє інтегруючий лікувально-профілактичний та оздоровчий вплив, а рухова активність у межах, що відповідають функціональним можливостям організму, є засобом підвищення його життєздатності [3].

А. М. Амосов підкреслював, що «закон тренування» є самим універсальним з усіх біологічних законів. Оптимальне фізичне навантаження корисне завжди, а виключення – надмірні тренувальні навантаження спортсменів. Ефект занять фізичними вправами призводить до збільшення рухових можливостей студентів, досягненню нового, більш високого рівня життєдіяльності, підвищенню рівня підготовленості організму [4]. Найбільш

виражений оздоровчий ефект відбувається в результаті використання різнобічних і різноспрямованих тренувань. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в стані, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. В умовах рухової недостатності відбувається ослаблення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження можливостей організму, прискореного розвитку старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень і переносимості їх впливу і як наслідок, нездатність до навчання, а це, як відомо, основна функція студента. Студенти під час навчання можуть стикатися з проблемами: одноманітна втомлива робота може призвести до «функціонального перекосу», коли відбувається перевантаження одних м'язів і функціональних систем організму і недовантаження інших [2].

Таким чином можна зробити висновок, що кожному студенту необхідно піклується про власне здоров'я, систематично підвищувати рівень опірності організму. Необхідно знати як позитивні, так і негативні фактори, що впливають на здоров'я людей.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія – К. : Здоров'я, 2008.
2. Брехман И. И. Наука та здоров'я. – 2-е ізд. доп., перероб. – М. : Фізкультура та спорт, 2000.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. – К : Кит, 2007.
4. Амосов А. М. Життєдіяльність та рухова активність студентів – Житомир : Вид-во Рута, 2009.

ШКОЛЬНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ

Петров Е. П.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края по разным источникам и главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством учителя.

В понятие «краеведение» вносилось различное содержание. В 20-х годах XX в. оно рассматривалось как метод синтетического изучения какой-либо определенной, выделяемой по