4. Рябова В.С. Отдаленные последствия мозгового инсульта (по материалам регистра)//Журн.невропат.и психиатр.–1986–№4–С.532–536.

5. Черникова Л.А. Клинические, физиологические и нейропсихологические аспекты баланстренинга у больных с последствиями инсульта //Биоуправление–3: теория и практика. Коллективная монография.–Новосибирск.–1998–№3.–С.80–87.

Анотація. Глиняна О.О., Пеценко Н.І., Плющева О.Г. Фізична реабілітація після геморологічного інсульту.

В статті розроблена програма фізичної реабілітації людей після геморологічного інсульту з використанням технічних засобів. Показано вплив засобів фізичної реабілітації на пацієнта після перенесення геморологічного інсульту. Встановлено, що запропонована програма фізичної реабілітації сприяла покращенню загального стану пацієнтів основної групи.

Ключові слова: фізична реабілітація, інсульт, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія.

Annotation. ***Glyniana O.O, Petsenko N., A. Plushcheva H.G. Hemorolohichnoho physical rehabilitation after stroke.***

The paper developed a program of physical rehabilitation of people after stroke hemorolohichnoho using technology. The influence of physical rehabilitation for patients after transfer hemorolohichnoho stroke. Determined that the proposed program of physical rehabilitation improved the general condition of the patients of the main group.

***Key words*:** physical rehabilitation, stroke, physiotherapy, massage and physiotherapy.

Гулай В.С., Сервентник А.В.
Національний університет державної податкової служби України

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Людство ще ніколи не мало такої великої кількості високоосвічених людей, фантастично досконалої техніки, але у той же час ще ніколи не було стільки хворих людей. Останнім часом на Україні смертність переважає над народжуваністю і цей процес дедалі зростає.

Ключові слова: студент, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, раціональний режим.

Актуальність. Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у вузі залежать від стану здоров'я людини. Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності. Він ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, утриманні від шкідливих звичок, руховому режимі, вмінні використання засобів відновлення. Гармонійно розвинену людину не можливо уявити без досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я, що є основою для повноцінної праці та захисту Батьківщини. Фізичне виховання у вузі спрямоване саме на вирішення цих завдань, і ефективність навчальної

діяльності студентів залежить від раціонально організованого режиму їх праці та відпочинку. Це можливо лише на основі знань психофізичних характеристик, розумової праці студента й особливостей їх життєдіяльності у вузі.

Функції серцево-судинної та м'язової систем у процесі розумової праці змінюються певним чином, посилюється кровообіг мозку та зниження показників периферичного кровообігу. Підвищується навантаження нервової системи, збільшується час реакції, знижується обсяг і стійкість уваги, знижується сила пам'яті. За умови тривалої розумової праці може статися так, що навчальний матеріал не сприймається. У разі нераціонального поєднання навчальної діяльності та відпочинку настає втома Успішна здача екзаменів і пов'язане з цим емоційне піднесення можуть створити відчуття бадьорості на фоні зниження діяльності основних систем організму.

Якщо навчальна діяльність студентів відбувається за умов недостатньої фізичної активності, то це призводить до підвищення стомленості, зниження працездатності. Фізична культура і спорт є ефективним засобом раціонального поєднання розумової і фізичної праці у студентів. У навчальній діяльності студентів спостерігаються періоди "утягування", стабілізації та зниження працездатності впродовж дня, тижня, семестру. Це висуває перед викладачами фізичного виховання завдання пошуку та використання ефективних засобів для підтримання високої працездатності протягом усього навчального року.

Мета дослідження – вивчення труднощів, що чекають молоду людину у вищому навчальному закладі, які можуть істотно впливати на навчання і психоемоційний стан студентів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані рекомендації багатьох провідних фахівців, науково – методична література, особисті спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Правильне чергування розумової та фізичної праці є визначальним фактором підвищення її ефективності. Розумова діяльність повинна включати паузи рухової активності. Фізичні вправи є ефективним засобом активізації діяльності всіх систем організму, поліпшення кровообігу. Сьогодні більша половина студентів, які навчаються у вузі, проживають у гуртожитках, тому проведення фізкультурної роботи у гуртожитках є важливою ланкою у цілісній системі фізичного виховання студентства. Фізкультурно-масові і спортивні заходи проводяться у вільний від навчальних занять час фізичними вправами для зміцнення здоров'я, удосконалення своєї фізичної і спортивної майстерності. Для економічних спеціальностей професійна діяльність пов'язана зі значним зниженням фізичних навантажень і в той же час із підвищенням ролі уваги. Така ситуація призводить до зростання нервово – емоційного напруження людини, передчасної втоми, помилок у виробничій діяльності, у подальшому - до розвитку різних захворювань і навіть до втрати працездатності. Запобігти цим негативним наслідкам обмеженої рухової активності — не проблема, запорукою успіху виступатиме знання особливостей свого організму, систематично використовувати засоби фізичного виховання. Проблема полягає у відношенні студентів до фізкультури і спорту. На жаль, фізкультурно-спортивна діяльність не стала для студентів повсякденною проблемою, не ввійшла в сферу інтересів молодої людини. Студентський вік – це період заключного еталу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Фізичне виховання у цей період виступає найважливішим засобом зміцнення здоров'я і формування молодої особистості. Крім труднощів що чекають молоду людину в вищому навчальному закладі, пов'язаних з творчим великого обсягу знань, вихованням для наступної професійної діяльності умінь та навичок, є й інші, які можуть істотно впливати на навчання і психоемоційний стан студентів.. Сюди можна віднести ряд обставин студентського життя. Серед них - хибні звички (паління, вживання алкоголю та наркотиків), що негативно впливають на здоров'я і значно знижують розумову і фізичну і працездатність. Вони не сумісні із

заняттям фізичними вправами і спортом. Особливу небезпеку хибні звички становлять для студентської молоді тобто для періоду, на який припадає закінчення формування організму.

Паління - найбільш поширена, негативна звичка. Коли людина запалює вперше, неочно проявляється несумісність його з станом організму - з'являється кашель, запаморочення, нудота. Прояви цих симптомів у ряді випадків досить, щоб людина в подальшому вже не тяглася до цигарки. З димом до організму надходять отруйні сполуки, серед яких особливо токсичним є нікотин. Це дуже сильна отрута. Смертельна доза його для людини з урахуванням стану здоров'я, становить від 50 мг. З димом від однієї цигарки до організму надходить близько 1мг нікотину. Розповсюджується нікотин по організму дуже швидко. Встановлено, що вже через 7 секунд після початку паління він з'являється в тканинах мозку. Особи, які палять, з кожною цигаркою вкорочують собі життя на 5-14 хвилин. Найбільш вразливу дію нікотин справляє на центральну нервову систему. Спочатку кора великого мозку збуджується, а потім наступає її пригнічення та виснаження. Шкідлива дія отрути призводить до погіршення забезпечення мозку кров'ю та поживними речовинами. Підвищується артеріальний тиск, серце виконує більше скорочень, що веде до серцевих захворювань, захворювання судин. Нікотин призводить до атеросклерозу і появи в ' судинах незворотних змін. Систематичне паління сприяє захворюванню на рак язика, нижньої губи, гортані, легенів, гастриту. У жінок паління сприяє розвитку раку молочної залози.

Дослідження свідчать, що молоді люди студентського віку, що палять, поступово відстають у своєму інтелектуальному розвитку від тих, що не палять. Негативно на організм впливає алкоголь, який руйнуючи здоров'я, губить людину морально і фізично. Алкоголізм — одна з найгостріших проблем сучасного суспільства, він вражає центральну нервову систему, яка стає неспроможною адекватно відповідати як на зовнішні, так і внутрішні подразники. Навіть малі дози алкоголю порушують необхідний баланс між гальмуючими процесами і процесами збудження. У людини знижуються інтелектуальні здібності, вона не спроможна до швидкого і точного мислення. Алкоголь викликає порушення в роботі серцево-судинної системи, печінки, шлунково-кишечного тракту. Навіть вживання пива спортсменами знижує їх швидкісні можливості на 20%, а точність рухів - на 17-21 %. Здатність до орієнтації знижується на 20-50%, якщо доза алкоголю становить лише 5 г. Таким чином, молодим людям, що постійно займаються фізичними вправами, протипоказано вживання будь-яких спиртних напоїв. Повна відмова від алкогольних напоїв – запорука міцного здоров'я, успішного навчання. Важливим елементом здорового способу життя є раціональне харчування. Основне правило – приймати їжі стільки, скільки калорій затрачено на підтримання життєдіяльності організму та виконання фізичної та розумової роботи. Раціональне харчування передбачає насамперед збалансованість і правильний режим прийому їжі. До денного раціону повинні входити в оптимальному співвідношенні білки, жири, вуглеводи, вітаміни,мінеральні солі. Під час підвищення розумових навантажень необхідно вживати вітамінні комплекси із збільшеними дозами вітамінів А, В і С. Вітаміни збуджують центральну нервову систему, тому не потрібно вживати їх перед сном. Оскільки більшість з них – це кислоти, приймати їх необхідно після їжі. Багаті на вітаміни: печінка, мед, горіхи, шипшина, смородина, морква, капуста, лимони, червоний перець. Раціональне харчування передбачає рівномірний розподіл їжі протягом дня. Нечасте приймання їжі сприяє збільшенню маси тіла. При раціональному харчуванні працездатність підвищується на 8-10%. Необхідно дотримуватись головних правил правильного харчування: не переїдати в будь-яку пору року овочі та фрукти, обмежувати споживання тваринних жирів, менше вживати смажених продуктів, не їсти надто гарячу та гостру їжу, не їсти пізно ввечері, обмежувати вживання солі та цукру.

Важливим елементом здорового способу життя є використання допоміжних засобів відновлення після навчання. Такими ефективними засобами є самомасаж, парна баня, загартування. Самомасаж сприяє більш швидкому відновленню, підвищу» працездатність м'язів і рухомість суглобів. Самомасаж може використовуватись як гігієнічний, косметичний, лікувальний тощо. При самомасажі обирають таке положення тіла, щоб максимально розслабити м'язи, і всі рухи виконують за ходом лімфатичних шляхів від периферії до центру, місця розташування лімфатичних вузлів та залоз не масажують. Проведення самомасажу вимагає певних фізичних зусиль, знання основних його прийомів і правил використання. Техніка самомасажу складається із чотирьох основних прийомів: прогладжування, розтирання, розминання, вібрація.

Проводячи самомасаж, необхідно дотримуватися деяких гігієнічних правил: ні в якому разі не дозволяється масажувати брудне тіло, руки також повинні бути чистими, з рук знімають каблучку, годинник. В окремих випадках, при знижених температурах повітря масажують через білизну. Не потрібно робити масаж безпосередньо перед чи після прийому їжі. Парна та сухоповітряна лазні справляють позитивний вплив на працездатність і відновлення. Перебування в лазні активізує процеси обміну, сприяє інтенсивному виведенню з організму продуктів розпаду. Оптимальними умовами в сауні вважається температура повітря 70-75°С і вологість 5-10%. Час перебування і кількість заходів у парильну кімнату залежить від фізичної підготовленості, стану здоров'я. Вистачає 3-4 заходи на 7-10 хвилин. Надто висока температура та тривале перебування у сауні можуть привести до зниження працездатності. Під час користування паровою лазнею у людини відкривається всі пори тіла, виділяється бруд, краще функціонують сальні залози, шкіра стає еластичною і пружною. Гаряча пара збуджує рецептори шкіри, потім подразнення передбачається до нервового центру. Дія пари допомагає позбавитись від небажаного для організму застою крові. У лазні з організму вилучається від 500 до 1500 г поту, з яким виділяються солі натрію, молочна кислота, сечовина та інші продукти обміну речовин. Внаслідок цього полегшується робота нирок, покращується водно-сольовий, білковий та інші процеси обміну. Поліпшення кровообігу стимулює роботу залоз внутрішньої секреції. Щоб тіло прогрівалось рівномірно в камері, бажано не стояти чи сидіти, а лежати. Перед заходом до парного відділення необхідно помитися під душем і зігрітися, витертися рушником. Закінчивши процедуру, потрібно вимитись теплою водою з милом, відпочити, випити 1-2 склянки чаю. Алкоголь вживати в саунах небезпечно. Загартування сприяє тому, що у людини під впливом зміни температури виробляється несприятливість до її перепадів. Загартований студент краще переносить психічні та фізичні навантаження, менше втомлюється, більш працездатний. Особливе значення має загартування для профілактики простудних захворювань. Вони дуже поширені і становлять майже 50% від всіх захворювань взагалі. Спостереження гігієністів свідчать, що систематичне використання процедур загартування знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а в деяких випадках і зовсім їх виключає. Загартування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, поліпшує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи.

Для запобігання шкоди здоров'ю необхідно дотримуватись основних принципів загартування: систематичності, поступовості, послідовності, контролю. Систематичність потребує регулярного, щоденного виконання загартувальних процедур. Послідовне і поступове збільшення дозування процедур є обов'язковою умовою правильно організованого загартування. Підбираючи дозування і форми загартувальних процедур, потрібно добре розумітися на індивідуальних особливостях організму, виходячи з того, що реакція на процедури загартування у різних людей неоднакова. При проведенні загартування необхідно постійно контролювати свій

стан. Показниками правильно проведеного загартування і його позитивного ефекту є міцний сон, добрий апетит, покращання самопочуття, підвищення працездатності тощо. Основними засобами загартування є повітря, вода і сонце. Для підтримання високого рівня працездатності, для повноцінного відпочинку необхідно дотримуватися певних гігієнічних вимог при організації відпочинку, найважливішою серед яких є своєчасний і постійний час для сну. Засинання і підйом в один і той же час сприяють формуванню умовного рефлексу на час, що дозволяє більш повноцінно відпочити та ефективно відновлювати сили. Нормальна тривалість сну індивідуальна та коливається у межах 6-9 годин. Сон сприяє відновленню, збереженню здоров'я, розумовій та фізичній працездатності. Найважливіше значення він має для нервової системи, клітини якої більш гостро реагують на втому. Сон знімає втому, запобігає виснаженню. Сон повинен бути безперервним. Кращі години доби для сну з 22-23-х до 6-7 години. Найбільш повноцінний сон відбувається в тиші і спокої. Неспокійний, перерваний сон - це сигнал перевтоми. У студентів спостерігаються порушення сну, пов'язані з хвилюванням. Раціональний режим і дотримання всіх гігієнічних правил дозволяють уникнути безсоння, запобігти перевтоми.

ВИСНОВКИ. Важливим елементом здорового способу життя є раціональний руховий режим. Фізичне навантаження, його інтенсивність повинні визначитися специфікою навчання студентів, станом їх здоров'я. Навантаження повинні справляти оздоровчий ефект на всіх студентів. Нормування фізичного навантаження полягає у виборі та використанні певних доз фізичних вправ протягом дня, тижня, місяця, року тощо. При цьому необхідно визначити мінімальний, оптимальний і максимальний обсяг рухової активності студентів.

Гранична межа фізичного навантаження індивідуальна. Регулярні заняття фізичними вправами спричиняють позитивні зміни в центральній та вегетативній нервових системах. Зростає рухомість і сила нервових процесів, врівноважуються процеси збудження та гальмування. Це, в свою чергу, сприяє поліпшенню діяльності всіх органів і систем організму.

ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ пов'язані з пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження в дорослому житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т. А. Родионова. – М: Академия, 2002. – 204с.

2. Дубограй О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дубограй. – К: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128с.

3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бараненко, Л. А. Рапопертле: Альфа М, 2003. – 417с.

4. Захаріна Е. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: 36 наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004.- Вип. 8- Т.3. -124-127

5. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. Ю. Шкребтія, М. Лук'янченка, Е. Боляха, А. Матвеева. Дрогобич: КОЛО, 2005-124с.

Аннотация: Гулай В.С., Сервентник А.В. Основы здорового образа жизни студентов как фактор всестороннего развития личности.

Человечество еще никогда не имело такого большого количества высокообразованных людей, фантастически совершенной техники, но в то же время никогда не было столько больных людей. В последнее время на Украине смертность преобладает над рождаемостью и этот процесс увеличивается.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, рациональный режим.

Annotation: Gulay V. S., Serventnik A.,V. Foundations of a healthy lifestyle as a factor in students all-round development of the individual.

Mankind has never had such a large number of highly educated people, fantastically sophisticated technology, but at the same time has never been so many sick people. Recently in Ukraine mortality prevails over the birth rate and the process is increased.

Key words: student, physical education, sports, healthy living, rational mode.

Дзензелюк Д. О.
Житомирський національний агроекологічний університет

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ□Я

Ця стаття присвячена аналізу рівня здоров'я студентів вищого навчального закладу, визначенню причин низького рівня соматичного здоров'я. Розкритті умов формування мотивації студентської молоді фізичними вправами і вирішенню питань підвищення рівня рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, рівень здоров□я.

Актуальність. Поняття □здоров□я□ оприділити досить складно. Але, якщо керуватись ствердженням академіка І.В. Давидовского то □здоров□я□ – це поняття норми і хвороби добре розрізняють самі хворі, наука не може дати чіткого определення. Якщо раніше вирішення питання □здоров□я□ пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [1]. Спираючись на наукові дані, які стверджують, що рівень здоров□я студентської молоді критично низький. Такий стан пов□язаний зі зниженням особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням який приводить до низької рухової активності (В.А. Бароненко 1979; В.П. Войтенко 1991; Г.П. Грибан 2005, 2008; Т.Ю Круцевич 1999). Результати в наших дослідженнях переконують, що ніякі методи зацікавлення щодо збереження і зміцнення власного здоров□я студентської молоді який їм пропонуються, очікуваного результату не дають. Виходячи з вище сказаного та аналізуючи теоретико-методологічних і емпіричних аспектів з піднятої проблеми можна утверджувати, що питання формування свідомого ставлення до власного здоров□я у молодих людей є вельми актуальним.

Метою дослідження є вивчення та аналіз ставлення студентської молоді до власного здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації занять з фізичними виховами.