

Не варто недооцінювати роль фізичного самовдосконалення під час навчання в університеті та потім під час трудової діяльності, оскільки праця в суспільстві з ринковою економікою, як правило, пов'язана зі значною напругою уваги, зору, інтенсивною інтелектуальною діяльністю та малою руховою активністю. А заняття фізичною культурою і спортом знімають стрес, підвищують працездатність та відновлювальні функції організму, створюють позитивний емоційний стан.

Сьогодні в країнах з ринковою економікою сформована система корпоративного спорту як елементу бізнес-культури. Це одна з форм реалізації соціальної відповідальності бізнес-співтовариства, елемент управління співробітниками, важлива складова іміджу, яка сприяє розширенню кордонів бізнесу та налагодженню нових ділових контактів. Корпоративний спорт спрямований не тільки на покращення здоров'я працівників, а й на підвищення командної єдності й лояльності персоналу. Бізнес-співтовариство активно інвестує власні кошти в корпоративний спорт, стимулюючи своїх працівників до занять фізкультурою.

Провідні українські компанії, користуючись досвідом успішних закордонних фірм, також намагаються підтримувати подібну корпоративну політику щодо інвестування коштів у фізичне вдосконалення своїх працівників, розуміючи необхідність цього для становлення та закріплення позицій на ринку.

Таким чином, студентам потрібно займатись фізичним самовдосконаленням для підвищення власних шансів при майбутньому працевлаштуванні та досягненні успіхів у подальшій професійній діяльності.

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Гребняк М.П., Гребняк В.П., Машиністов В.В.
Донецький державний медичний університет,
Донецький національний технічний університет

Інноваційні педагогічні технології, зокрема, Болонська декларація, зумовлюють необхідність більш глибоких та різносторонніх знань і вмінь самостійно їх поповнювати та застосовувати на практиці. Це, в свою чергу, диктує необхідність більш широкого використання заходів з охорони здоров'я студентів. Між цим, сучасні дані свідчать про кризові явища у стані здоров'я населення України [1-2]. Одним з головних чинників незадовільного стану здоров'я є спосіб життя. Питома вага внеску способу життя у

смертність складає майже 60% при отруєннях і травмах, 43% – при інфекційних захворюваннях, 30 – 35% при хворобах кровообігу, дихання, травлення та нервової системи. Доля способу життя у захворюваннях ставить більше 60% при ішемічній хворобі серця та судинних ураженнях мозку, 35% – при злоякісних новоутвореннях. Особливо негативно впливають на здоров'я шкідливі звички.

Метою даної роботи було обґрунтування моделі формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вивчалися захворюваність та спосіб життя у студентів вищих навчальних закладів. У якості первинних матеріалів використовувалися дані поглиблених медичних оглядів, а також про гостру захворюваність за зверненням по медичну допомогу (більше 16000 випадків). Розраховувалися показники захворюваності та патологічна ураженість (сукупність хронічних захворювань, морфофункціональних відхилень, фізичних дефектів, аномалій розвитку, що приходяться на 100 осіб). Спосіб життя вивчали за допомогою спеціально розроблених анкет. Анкетуванням охоплено 921 студент вищих навчальних закладів.

Результати проведених досліджень свідчать, що у гострій захворюваності студентів превалюють хвороби органів дихання (52,4%), друге місце займають хвороби нервової системи (12%), третє – хвороби ссчостатевої системи (8,6%), четверге – травми та отруєння (7,7%), п'яте – хвороби органів травлення (7,3%), шосте – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (3,6%). Більшість вказаних хвороб є прогностично несприятливими для здоров'я у зв'язку з високим рівнем хронізації патологічного процесу.

Вивченням способу життя студентів встановлено незадовільний рівень рухової активності (38,9 – 63,6 %), наявність шкідливих звичок (36,8 – 45,1%), недостатня тривалість сну та перебування на свіжому повітрі (19,7 – 44,4% та 73,8 – 90,0%, відповідно), нераціональне харчування (54,9 – 67,8 %), постійний або періодичний психоемоційний стрес (77,9 – 87,8%). При цьому також слід відмітити досить значну питому вагу студентів із незадовільною медичною активністю (17,5 – 26,3%). Висока розповсюдженість тютюнопаління серед студентів підтверджується значним рівнем споживання тютюнових виробів у нашій країні (85 млрд. штук на рік, тобто біля 2 тис. на одну особу).

Таким чином, критичні явища в стані здоров'я та поширеність шкідливих звичок диктують необхідність пошуку нових шляхів до формування здоров'я студентської молоді. Світова практика свідчить про високу ефективність такого напрямку здоров'язберігаючої технології, яка не потребує значних матеріальних витрат внаслідок

сповідування здорового способу життя. Виходячи з цього, нами розроблена модель формування здорового способу життя студентів (рис.1).

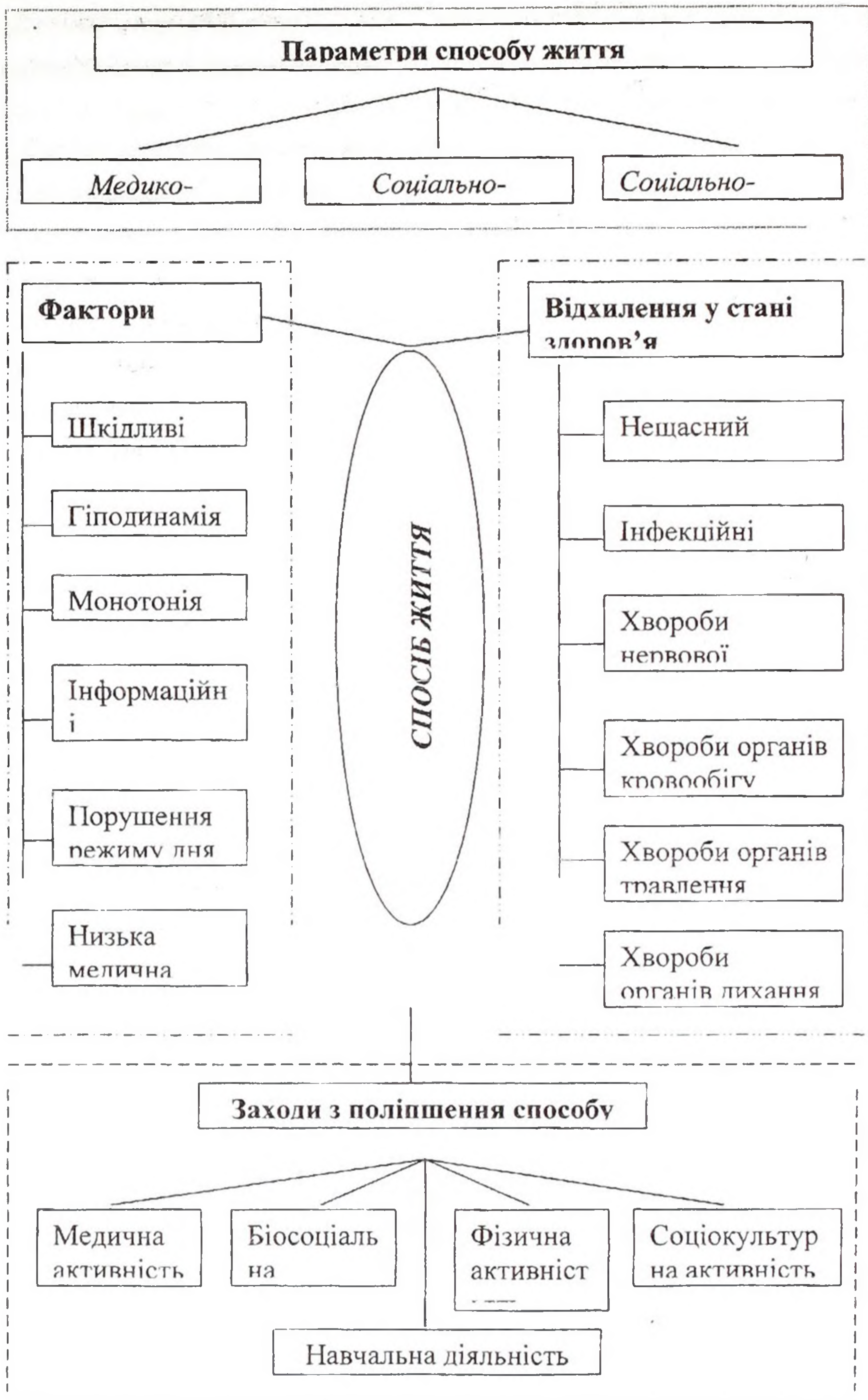


Рис. 1. Модель формування здорового способу життя студентів

Здоровий спосіб життя – це система мислення, поведження і стиль життя, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення нормального фізичного та нервово-психічного розвитку, високого рівня працездатності, профілактику захворювань

Складовими частинами способу життя є медико-біологічні, соціально-психологічні і соціально-економічні параметри. Провідними медико-біологічними параметрами виступають рівень рухової активності, потреба у медичній допомозі, прагнення до одержання медико-гігієнічних знань, наявність гігієнічних навичок, виконання лікарських рекомендацій і призначень, своєчасне звертання за медичною допомогою, наявність хворих з хронічними захворюваннями у родині.

До соціально-психологічних параметрів відносяться наявність шкідливих звичок, характер нервово-психічної напруженості навчальної діяльності, установка на здорове і тривале життя, наявність психоемоційного стресу, спосіб життя родини, психологічний мікроклімат у родині, прагнення до одержання медико-психологічних знань. Пріоритетними соціально-економічними параметрами є доступність медико-санітарної допомоги, забезпеченість житлом і ступень сприятливості житлово-побутових умов, рівень доходів родини, економічна зацікавленість у високому рівні індивідуального і сімейного здоров'я, можливість рекреаційної діяльності, можливість професійного росту.

Виходячи з етіопатологічної зумовленості відхилень у стані здоров'я та наявності факторів ризику розроблюються конкретні заходи з поліпшення способу життя для кожного студента. Заходи щодо формування здорового способу життя студентів базуються на наступних принципах: гармонійної єдності здоров'я, виховання й освіти; розширення форм і методів фізичного виховання та підвищення рівня рухової активності; наближення рівня здоров'я до суспільно необхідного значення; культивування засобами масової інформації "моди на здоров'я"; підвищення санологічної культури за допомогою активного гігієнічного тренінгу; включення профілактичних програм у структуру навчального процесу з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей.

Важливою складовою здорового способу життя студентів є установка на профілактику шкідливих звичок.

Провідними чинниками алкоголізації студентської молоді є низькі ціннісні орієнтації мікросоціуму, зловживання алкоголем у родині, дефіцитність мотиваційно-наставної сфери, превалювання інформативно-комунікативного хобі, велика питома вага незайнятого часу.

Основними шляхами профілактики алкоголізму у студентів є: підвищення ціннісних орієнтацій та поглиблення соціальних контактів, ослаблення негативного соціально-проалкогольного пресингу макро- і мікросоціуму, формування більш складної системи діяльності, підвищення рівня кваліфікації дозвілля і культурних потреб, розширення психогігієнічних освітніх заходів, вироблення навичок протистояння проалкогольному і протютюновому тиску з боку макро- і мікросоціуму.

Таким чином, особливістю здоров'я студентів є значна питома вага захворювань з високою активністю хронічного перебігу хвороб. Негативні тенденції у стані здоров'я зумовлені незадовільним способом життя. Модель формування здорового способу життя студентів складається із наступних блоків: "Параметри способу життя", "Фактори ризику", "Відхилення у стані здоров'я", "Заходи з поліпшення способу життя".

Література:

1. Агарков В.И., Мухина К.Ш., Бутева Л.В., Николаенко В.В., Бутев О.В. Закономерности формирования патологии среди студентов высших медицинских учебных заведений // Актуальні проблеми гігієни праці, професійної патології і медичної екології: Збірник статей. – Донецьк: Каштан, 2005. – С.359 – 363.
2. Гребняк Н.П., Гребняк В.П. Валеологическая оптимизация госнадзора по гигиене детей и молодежи. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. –393 с.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ

Жеребченко В.І., Жеребченко Д.В.
Донецький національний університет

Сучасна студентська молодь знаходиться на етапі формування соціальних відносин, а також отримання умінь, необхідних для виконання в майбутньому визначених професійних обов'язків.

При опитуванні студентів I-V курсів ДонНУ, спрямованому на з'ясування їхнього ставлення до різних форм фізичного виховання, було запропоновано три типи занять: навчальні, самостійні (факультативи) і секційні. Дослідження виявило, що основна частина студентів I-III курсів як основне вибрала навчальне заняття, далі йдуть факультативні і секційні заняття. У студентів старших курсів (IV-V) пріоритети інші: на першому місці факультативні (самостійні) заняття, далі навчальні і секційні заняття. Якщо студенти I-III курсів відвідують чи хочуть відвідувати різні форми занять з фізичного виховання 1-3 рази на тиждень, то старшокурсники – 2-4 рази. Очевидно, це