

К. пед. н. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Денисовець А.П.,
Ободзінська О.В., Пантус О.О., Сметанникова Т.В., Плотіцин К.В.

Житомирський національний агроекологічний університет

ВПЛИВ НЕГАТИВНОГО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одним із напрямів поліпшення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, якості проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів та збереження здоров'я студентської молоді є включення до навчальних програм з фізичного виховання у ВНЗ України питань екологічної освіти і виховання, які мають забезпечити студентів системною знань про позитивний і негативний вплив чинників навколишнього середовища на стан життєдіяльності людини; надати рекомендації щодо проведення занять фізичними вправами та спортом в умовах забрудненого середовища, в тому числі, забрудненого повітря, води, продуктів харчування тощо.

Збереження здоров'я залежить від взаємодії великої кількості чинників – соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно і суперечливо пов'язані один з одним. До умов, що визначають збереження здоров'я, безперечно, слід віднести і фізичне виховання та умови навколишнього середовища в якому воно здійснюється. Студенти мають знати, що заняття різними видами фізичної культури та спорту автоматично ще не гарантують добре здоров'я. У дослідженнях В.Я. Віленського [1] показано, що із загальної кількості чинників, які впливають на формування здоров'я студентів (прийнятих за 100 %), на заняття фізичною культурою припадає 15–30 %, на сон – 24–30 %, на харчування – 10–16 %, а 24–50 % припадає на сумарну дію решти чинників.

Вивчення О. Гнинюком [2] структури суб'єктивного стану здоров'я студентів показало, що їх стан здоров'я складається з п'яти ортогональних чинників, внесок яких становить 83,1 %. Це дозволило визначити зміст контролю за станом здоров'я студентів: 1) чинник «самопочуття після сну» (23,7 %) є найвагомим внеском одноїменного показника; 2) «енергетичний потенціал» (21,1 %) – показник відчуття бажання рухатися; 3) «стомлованості» (14,2 %) – стомованість після навантаження; 4) «відновлення організму» (13,4 %) – якість сну; 5) «обмін речовин» (10,7 %) – потовиділення.

Здоров'я студентів формується здебільшого такими чотирма чинниками: генетикою і біологією людини, середовищем її проживання, способом життя і медичною охороною здоров'я. Виходячи з цього, Ю.П. Лисицин [5] розподіляє чинники, що формують здоров'я людини наступним чином: спосіб життя – 49–

53 %, середовище – 17–20 %, спадковість – 18–22 %, система охорони здоров'я – 8–10 %. Є.І. Гончарук [3] відводить також перше місце чинникам способу життя (51–52 %), куди входять: рівень та якість життя, стиль життя (психологічні та індивідуальні особливості поведінки), уклад життя (національний, суспільний, побут, культура), негативні чинники способу життя (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків, нераціональне харчування, стреси, гіподинамія, шкідливі умови праці, інтернетзалежність тощо). На друге місце (20–21 %) біологічні чинники (стать, вік, спадковість, конституція), третє місце (19–21 %) посідають чинники навколишнього середовища (повітря, вода, продукти харчування, ґрунт).

До чинників, які є найбільш важливими для збереження здоров'я, студенти віднесли: харчування, рухову активність, активний відпочинок, сон, кохання і секс; фітотерапію тощо. Рухова активність найбільш високо оцінена студентами II–III курсів. На жаль, студенти низько оцінили роль рухової активності у збереженні здоров'я, на що вказало тільки 45,5–52,2 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка студентами чинників, які позитивно впливають на стан здоров'я
(в %, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Харчування	чол.	62,9	62,5	71,4	64,7	64,3
	жін.	56,1	49,2	60,8	57,6	53,8
	всього	59,9	52,5	65,1	59,7	57,7
Рухова активність	чол.	53,3	59,4	65,7	50,0	56,3
	жін.	35,4	56,5	60,8	42,4	49,9
	всього	45,5	57,3	62,8	44,5	52,2
Активний відпочинок	чол.	41,9	43,8	45,7	50,0	44,1
	жін.	62,2	55,0	45,1	61,2	56,5
	всього	50,1	52,2	45,3	58,0	51,9
Сон	чол.	40,0	54,7	31,4	58,8	45,4
	жін.	59,6	48,2	51,0	58,8	53,1
	всього	48,7	49,8	43,0	58,8	50,2
Кохання і секс	чол.	43,8	56,3	57,1	44,4	49,2
	жін.	34,1	30,4	31,4	34,1	32,0
	всього	39,6	36,9	41,9	37,0	38,3
Фітотерапія	чол.	3,8	3,1	2,9	11,8	4,6
	жін.	2,4	7,9	7,8	11,8	7,6
	всього	3,2	6,7	5,8	11,8	6,5

До найбільш небезпечних чинників для здоров'я людини студенти відносять: вживання наркотиків, радіоактивне забруднення навколишнього середовища, куріння, зловживання алкоголем, наявність у продуктах харчування важких металів, пестицидів, нітратів, нервові конфлікти, негативний психологічний

клімат, стреси та інші (табл. 2). Тільки студенти-чоловіки IV курсу на перше місце поставили радіоактивне забруднення навколишнього середовища. У студентів різних навчальних відділень погляди розходяться щодо визначення рейтингових місць небезпечних чинників для здоров'я людини. Перше рейтингове місце у всіх навчальних відділеннях зайняло – вживання наркотиків. Щодо інших чинників (куріння, радіоактивне забруднення, зловживання алкоголем тощо) студенти різної статі і різних років навчання мають різні думки.

Таблиця 2

**Оцінка студентами найбільш небезпечних чинників для здоров'я
(рангове місце, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Вживання наркотиків	чол.	1	1	1	2	1
	жін.	1	1	1	1	1
	всього	1	1	1	1	1
Радіоактивне забруднення довкілля	чол.	3	3	2	1	2
	жін.	4	3	4	3	3
	всього	3	2	4	2	2
Куріння	чол.	2	2	3	4	3
	жін.	2	4	2	4	2
	всього	2	3	3	3	3
Зловживання алкоголем	чол.	5	4	4	5	4
	жін.	3	2	3	2	4
	всього	4	4	5	4	4
Наявність у продуктах харчування пестицидів, нітратів, металів тощо	чол.	4	5	5	3	5
	жін.	6	5	6	6	6
	всього	5	5	6	5	5
Конфлікти, негативний психологічний клімат, стреси	чол.	6	7	7	6	7
	жін.	5	6	5	5	5
	всього	6	6	7	6	6
Неправильне, недостатнє і неякісне харчування	чол.	7	6	6	7	6
	жін.	7	7	7	7	7
	всього	7	7	2	7	7
Гіподинамія	чол.	8	8	8	8	8
	жін.	9	9	8	9	9
	всього	9	8	8	9	8
Негативні санітарно-гігієнічні умови та побут	чол.	9	9	9	9	9
	жін.	8	8	9	8	8
	всього	8	9	10	8	9

Аналіз причин втрати працездатності студентами університету показав суттєві відмінності між чоловіками і жінками не тільки в кількості захворювань, але і в їх наслідках. Аналіз обстеження студентів показав, що причиною їх захворюваності є проживання на радіаційних забруднених територіях III-IV

категорії. Так, 11,4 % студентів проживали і проживають на забруднених територіях, часто вживають продукти харчування і воду з цієї місцевості [4].

У результаті проведених досліджень визначені чинники та концептуальні і методичні положення, реалізація яких забезпечує ефективну життєдіяльність в умовах підвищеної радіації. До них віднесені: повноцінне і радіозахисне харчування; фізичне тренування в об'ємі 4–8 годин в тиждень з переважним використанням аеробних вправ; помірні, адекватні можливостям організму фізичні навантаження; загартування організму; регулярне перебування на свіжому повітрі в цілях загартування і насичення організму киснем (для підвищення резистентності і забезпечення відновлюваності організму) – 1,5–2 години в день; стійкість до радіофобії.

Належний стан здоров'я студентів залежить від соціального і економічного розвитку суспільства, стану навколишнього середовища, прибирання відходів, наявності достатньої кількості повноцінної і безпечної їжі, чистої води, свіжого повітря та необхідних знань щодо поведінки у навколишньому середовищі і використанні його природних ресурсів. Захворюваність відображає ступінь адаптованості студентів до умов середовища, а структура захворюваності – питому вагу кожного захворювання в їхній загальній кількості. Аналіз причин захворюваності та умов дає підстави для захисту людини від впливу негативних чинників середовища.

Література:

1. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – № 9. – 1994. – С. 9–11.
2. Гнинюк О. Педагогічний контроль за станом здоров'я у системі фізичного виховання майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху / О. Гнинюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 312–316.
3. Гончарук Е.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье населения / Е.И. Гончарук, Ю.В. Вороненко. – К., 1989. – 204 с.
4. Грибан Г.П. Проблемы экологии у физическом вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 182 с.
5. Лисицин Ю.П. Факторы риска / Ю.П. Лисицин, Ю.М. Комаров // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю.П. Лисицина. – Т. 1. – М.: Медицина, 1987. – С. 148–200.