

Вони видають специфічний запах, що не впливає на здорову людину, але небезпечний для тих, хто хворий або хоч би схильний до захворювання астмою. Учитель, що курирує клас, повинен добре знати стан здоров'я своїх учнів і, у разі, потреби стежити за «асортиментом» одягу на класній вішалці, попереджуючи тяжкі наслідки.

**Висновок.** Узагальнюючи, можна коротко сформулювати «золоте правило» гігієни: слід частіше провітрювати класні кімнати, стежити за чистотою меблів, взуття, одягу і власного тіла.

Щоб запахи стали нашими союзниками, необхідно пам'ятати два головних правила:

1. Аромат не повинен бути занадто сильним. Занадто сильні запахи викликають головний біль – у даному випадку він виступає не просто результатом довгого контакту з джерелом інтенсивного запаху, а і попереджувальним механізмом.

2. Щоб зробити вплив запаху на працездатність людини максимально ефективним, слід використовувати одночасно його фізіологічний вплив на організм і асоціативну пам'ять. Привчатись до одного і того ж аромату, який будете використовуватися на початку робочого або навчального процесу. Асоціації будуть спрацьовувати, подаючи мозку команду: «Увага! Необхідно сконцентруватися! Зараз почнеться робота!» [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/chim-pahne-lyudina>
2. <https://www.ilady.in.ua/2015/03/vplyv-zapahiv.html>

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ПРІОРИТЕТ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Підлужна С. А.**

*Українська медична стоматологічна академія  
(Полтава)*

**Постановка проблеми.** Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. В останні десятиліття завдяки розвитку валеологічних досліджень уявлення про здоров'я істотно змінилося. Здоров'я стало розумітися як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати компоненти інтегрованого поняття «здоров'я», рекомендувати заходи, спрямовані на санітарно-гігієнічне навчання й виховання студентської молоді, формування у них навичок ведення здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Аналіз низки наукових праць дозволяє диференціювати поняття «здоров'я» на такі компоненти: фізичне здоров'я – функціонування організму і стан здоров'я кожної з його систем. Цей компонент передбачає наявність чи відсутність фізичних дефектів, захворювань, в тому числі генетичних. Розумове здоров'я – це здатність отримувати інформацію, це обізнаність звідки її отримувати і як використовувати. Цей компонент передбачає вміння збирати потрібні знання і використовувати їх для прийняття рішень стосовно функціонування й стану власного організму. Під інтелектуальним компонентом здоров'я розуміється те, як людина засвоює інформацію, використовує її, ефективність пошуку й накопичення необхідної інформації, що забезпечує розвиток особистості та її адаптацію в навколишньому світі. Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Психоемоційний компонент здоров'я характеризує стан психічної сфери, наявність чи відсутність нервово-психічних відхилень, вміння розуміти й виражати свої емоції, спосіб вираження ставлення до самого себе й оточуючих. Соціальний компонент здоров'я передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта чоловічої чи жіночої статі, виконання відповідних статево-рольових функцій у соціумі. Особистісний компонент здоров'я означає те, як людина усвідомлює себе як особистість, як розвивається її власне «Я», тобто самовідчуття власної самореалізації. Гармонійне поєднання різних способів і цілей самореалізації людини як особистості і є основою особистісного здоров'я. Духовний компонент здоров'я відображає суть людського буття, тобто основоположні цільові життєві настанови, які забезпечують цілісність особистості, її розвиток та життя в суспільстві, це – стрижень цілісного здоров'я, який особливим чином впливає на інші його компоненти.

Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Особливу занепокоєність викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку молоді: дітей, шкільної та студентської молоді, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

З-поміж основних факторів впливу на здоров'я людини виокремлюємо спосіб життя (50%), який є сукупністю умов, соціальних установок та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку

особистості, а також її зворотній вплив на ці фактори. За даними соціологічних досліджень важливими чинниками впливу на здоров'я є: навколишнє середовище (20%), спадковість (20%); серед факторів ризику можна визначити такі: забруднення навколишнього середовища, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, психоемоційні навантаження, шкідливі звички. Серед них значне місце займають психоемоційні перенапруження, які є найбільш значними у виникненні багатьох хвороб [1].

Збереження здоров'я студентів на задовільному рівні – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців, зокрема медиків, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, вимог зумовлених упровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційне напруження, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає вірогідність захворювань [3].

Серед низки здоров'язбережувальних чинників визначаємо найголовніші: дозована рухова активність, правильне харчування, ендоекологія, загартування, позитивна психоемоційна активність тощо. Гіподинамія сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Загальновідомо, що одним з найважливіших чинників здоров'я є рухова активність. Дозовані фізичні навантаження забезпечують гармонійний розвиток організму в цілому, підвищують функціональні можливості, працездатність, опірність організму до захворювань тощо.

Фізична культура є одним із важливих компонентів в процесі становлення, розвитку і навчання студентів. Дисципліна «Фізичне виховання», що викладається у закладах вищої освіти дає можливість студентам проявляти себе у певному виді спорту, покращити фізичне та психічне здоров'я, необхідні для здійснення розумової та фізичної діяльності.

Спираючись на вищесказане, виокремлюємо кілька аспектів, на які необхідно звернути увагу навчальним закладам, щоб мотивувати студентів до занять фізичною культурою:

- чітко і цілеспрямовано підходити до процесу навчання та адаптації кожного студента до занять фізичною культурою;
- стимулювати студентів до участі різних спортивних заходах (Спартакіадах, Олімпіадах, чемпіонатах);
- формувати у студентів не лише прагнення до фізично розвинутого тіла, але й здорового мислення, зміцнення здоров'я;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед студентів, необхідний для правильної уяви про особисте здоров'я [4].

**Висновки.** Важливим кроком у реалізації основних положень системи охорони здоров'я щодо пріоритетності профілактичної медицини є підготовка грамотних, компетентних, висококваліфікованих медичних фахівців нової генерації, добре обізнаних у питаннях підвищення медичної й соціальної культури населення, пропаганди здорового способу життя, збереження власного здоров'я і здоров'я пацієнтів. Утім збільшення потоку інформації, інтенсифікація навчального процесу, напружена розумова праця й прогресуюча гіподинамія призводять до істотного зниження функціонального стану організму та фізичної працездатності студентів вищих закладів освіти. У зв'язку із цим для студентської молоді актуальним є розвиток культури здоров'я, засобами фізичної культури, як однієї з найважливіших умов успішного здобуття вищої освіти та подальшої особистісної та професійної самореалізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження / Колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука: Харків – 2017. – 342 с.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – № 146. – С.158.
3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2019 року). – Полтава, 2019.
4. Підлужна С. А. Актуальність складових програми здоров'язбережувальних технологій / С. А. Підлужна // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України. Проблеми та перспективи : Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23-24 жовтня 2019 року). – Полтава, 2019.

## **СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ В СІМ'Ї ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Проненко Є. В.**

*Комунальний заклад СЗШ № 31  
(Кам'янське)*

**Проненко Л. С.**

*Кам'янський коледж фізичного виховання*

**Постановка проблеми.** Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я дітей вагомим питанням, але лише окремі родини використовують для цього засоби фізичного виховання. За соціологічними дослідженнями батьки переважно самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посиляючись при