7. Korchemnaya NV. Kibersport v obrazovatelnyih i dosugovyih praktikah sovremennoy molodYozhi. Pedagogika. Psihologiya. Sotsiokinetika. 2017;4:211-214.
8. Kryilov VS, Bekirova EA, Kryilov DV. Intuitivnoe i tochnoe opredelenie igrovoy mehaniki. Informatsionno-kompyuternyie tehnologii v ekonomike, obrazovanii i sotsialnoy sfere. 2019;2(24):15-28.
9. Mironov IS, Pravdov MA. Soderzhanie sportivnoy podgotovki v kibersporte. Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2019;3(169): 217-222.
10. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. J. – of Education, Health and Sport. 2017;7(8):1628–1641.
11. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1)76:511-516. DOI:10.7752/jpes.2020.s1076.
12. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. Sport Mont, 2021;19(S2):69-74. doi: 10.26773/smj.210912.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).08
УДК 378.091.212:613.21:613.75

Бойко Г. Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ ім. Ігоря Сікорського
Козлова Т. Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ ім. Ігоря Сікорського
Стоцька О.Р.
здобувач вищої освіти 1 курсу магістратури
кафедри біобезпеки і здоров'я людини КПІ імені Ігоря Сікорського

РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У представленій роботі розглядається проблематика порушення належного режиму нічного сну та збалансованого харчування серед здобувачів вищої освіти. На сьогоднішній день науковими дослідженнями достовірно встановлено, що здоровий сон та збалансоване харчування відіграють ключову роль у якості компонентів здорового способу життя. Установлено, що хронічні розлади нічного сну та незбалансований раціон на фоні хаотичного режиму харчування негативним чином впливає на здоров'я людини, провокуючи розвиток тяжких патологій та хвороб. Значна кількість здобувачів вищої освіти мають неналежний режим сну та харчування. Така ситуація є тривалою в часі – студенти роками ведуть спосіб життя, що спряжений з хронічною нестачею сну та дисбалансом у харчуванні. Таким чином, дослідження причин порушення режиму сну та незбалансованого харчування у різних групах здобувачів вищої освіти, а також розробка методів запобігання розвитку цих явищ є важливим напрямком у контексті проблематики збереження здоров'я громадян України.

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти, здоров'я, режим сну, режим харчування, збалансований раціон.*

Boyko G. L., Kozlova T. G., Stotska O. R. Sleep and nutrition as mandatory components of a healthy lifestyle for higher education. *The presented work considers the issue of violation of proper sleep at night and a balanced diet among applicants for higher education. The health of the younger generation is a problem that needs considerable attention from the state. Public institutions of higher education are those structures that can in some way affect the lives of young people, because a significant number of young people are applicants for higher education and in this status they are for a long time. The educational environment has a significant impact on participants in the educational process. Sometimes this effect is negative. In some cases, the regime of the educational process forces a person to neglect some aspects of his personal life, including the satisfaction of their physiological needs. As a result, people tend to lead a lifestyle that includes a number of negative factors that affect their physical and mental health. Chronic lack of sleep and poor diet are just such factors. To date, scientific studies have reliably established that healthy sleep and a balanced diet play a key role as components of a healthy lifestyle. It is known that chronic sleep disorders and unbalanced diet against the background of a chaotic diet have a negative impact on human health, provoking the development of serious pathologies and diseases. Research has shown that a significant number of higher education students have poor sleep and nutrition. An important point is the fact that this situation is long in time - students have been leading a lifestyle for years, associated with chronic sleep deprivation and nutritional imbalance. This situation is a threat to the health of student youth. Thus, the study of the causes of sleep disorders and unbalanced diet in different groups of higher education, as well as the development of methods to prevent the development of these phenomena is an important direction in the context of maintaining the health of citizens of Ukraine.*

Key words: *higher education, health, sleep, diet, balanced diet.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день надзвичайно важливим питанням є збереження здоров'я молодого покоління України [3]. Значна кількість молодих людей є здобувачами вищої освіти. Під час навчання у закладі вищої освіти студенти можуть вести такий спосіб життя, що містить у собі фактори негативного впливу на здоров'я. Такими факторами виступають недостатня кількість здорового сну та неналежний режим харчування [1-3]. Хронічна нестача здорового сну та постійний дисбаланс у харчуванні є причиною розвитку цілої низки хвороб.

Проведені дослідження зі здобувачами вищої освіти, які показують, що значна кількість учасників освітнього процесу мають проблеми з режимом сну та харчування [6,7,10]. Але такі дослідження, у більшості випадків, проводяться зі студентами медичних ЗВО. У якій мірі можна екстраполювати результати таких досліджень на студентів іншого профілю – відкрите питання, яке потребує відповіді. Крім того,у сучасній літературі зустрічається мало пропозицій стосовно вирішення цієї проблеми у рамках ЗВО, а це означає, що дана проблематика потребує подальшої розробки.

Аналіз літературних даних. Проблемами стану здоров'я молоді займаються дослідники Дудник С. В., Кошеля І. І., Шушпанов Д. Г., Грибан Г. П., Товкун Л. П. та інші. Питаннями взаємозв'язку сну та здоров'я людини, займаються дослідники Маховська Т.С., Петрова М.М., Газенкамф К. А. та інші. Питанням впливу харчування на здоров'я людини займаються такі дослідники, як Замбржицький О. Н., Бацукова Н. Л. Зуйкова А.А. та інші.

Мета дослідження – провести аналіз даних стосовно впливу належного режиму сну та правильного режиму харчування на здоров'я людини. Визначити як порушення сну та харчування впливають на здоров'я людини. Проаналізувати як широко серед здобувачів вищої освіти представлені проблеми недостатньої кількості здорового сну та незбалансованого харчування та чи становить це значну загрозу для здоров'я цієї категорії людей. Визначити спрямування подальшої наукової розробки даної проблематики.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасних реаліях проблема збереження здоров'я здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальною. Здоров'я будь-якої людини, у більшості випадків, найбільш залежне від способу життя, який веде конкретна особа. Здоровий спосіб життя – це не просто красивий лозунг, а можливість зберегти високий рівень функціональних можливостей організму на якомога довший період. Надзвичайно важливими компонентами здорового способу життя є правильний режим сну та збалансований раціон харчування [1,4,5]. Як відомо, здобувачі освіти у період навчання у ЗВО піддаються значному навантаженню з боку цілої низки факторів негативного характеру. Довготривала дія таких факторів призводить до розвитку різноманітних розладів здоров'я. Значну роль у цьому відіграють фактори порушення сну та харчування. Навчання у ЗВО вимагає від молодої людини випрацювати певний розпорядок дня, але це вдається зробити не кожному. Як наслідок, у багатьох здобувачів освіти спостерігається порушення режиму сну та нездорова харчова поведінка [6,7]. Сон – це фізіологічний стан, який характеризується зниженою реакцією на подразнення з боку факторів зовнішнього середовища. Це надзвичайно важливий фізіологічний елемент здорового існування організму, який виконує ряд важливих функцій. Під час сну організм відновлює певний рівень свого функціонального стану, який знижується під кінець дня внаслідок активності. У процесі сну збалансовується та корегується робота всіх систем організму, що позитивним чином впливає на здоров'я. Крім того, стабілізується робота нервової системи, інформація, яка була сприйнята за період активної діяльності проходить через процеси аналізу та синтезу у головному мозку та структурі психіки. У людей сон відіграє велику роль у якості фактору відновлення належного психологічного стану. Справедливо зробити припущення, що порушення та недостатність сну провокує ряд проблем зі здоров'ям. Так, розлади сну провокують погіршення ефективності трудової активності людини. Погіршується психоемоційний стан. Пролонгована відсутність здорового сну призводить до виникнення розладів нервової та імунної систем. Відповідно, коли спостерігається порушення роботи імунної системи організм стає вразливим для багатьох інфекційних збудників хвороб [2,8,10].

На сьогоднішній день, проблематиці режиму сну у здобувачів освіти приділена доволі значна кількість уваги, хоча і у дещо односторонньому ракурсі. Найбільш ґрунтовно проводяться дослідження зі студентами медичних ЗВО. Важливо проаналізувати у якій мірі можливо екстраполювати результати досліджень із цією групою на інші групи здобувачів освіти, наприклад на студентів технічних чи педагогічних університетів. Але у будь-якому випадку, всі здобувачі освіти, які навчаються на денній формі піддаються подібним впливам низки схожих факторів освітнього середовища. Дослідження зі студентами медичного університету показали, що більша частина їх не задоволені якістю свого сну. Серед першокурсників ця категорія становить 62,7±4,3%, а серед здобувачів освіти 4 та 6 курсу - 64,7±4,3% та 45,1±8,9% відповідно. Середня тривалість нічного сну у будній день (з понеділка по п'ятницю) у цих же категоріях досліджуваних становить 6 год. 17 хв. (1 курс), 6 год. 52 хв. (4 курс), 6 год. 38 хв. (6 курс). Було проведено дослідження суб'єктивної оцінки денної сонливості за шкалою Епворта. Результати показали, що на 1 курсі 15,9±3,2% студентів мають середній бал за цією шкалою, а 5,7±2% - високий. На 4 курсі середні та високі бали становлять 23,5±3,9% та 6,7±2,3% відповідно. На 6 курсі ці ж показники становлять 29±8,1% та 16,1±6,6% - середній та високий рівень відповідно. Виявлено також, що здобувачі освіти 1 курсу не спостерігали у себе порушень дихання під час сну, натомість 36,1±4,4% студентів 4 курсу відмічають закладеність носу під час нічного сну, а 7,6±2,4% - хропіння. Серед студентів 6 курсу ці ж показники становлять 6,4±4,4% та 22,6±7,5% відповідно. На основі цих даних можна зробити висновок, що значна кількість здобувачів освіти медичного ЗВО зіштовхуються із проблемою хронічної нестачі здорового нічного сну, що негативним чином відображається на суб'єктивному самопочутті. Припускається, що при тривалості такої ситуації у таких осіб розвиватимуться певні розлади нервової та імунної систем організму. Крім того, важливим моментом є те, що серед першокурсників відсутні порушення дихання під час сну, а серед здобувачів освіти старших курсів такі явища присутні у значної частини їх. Необхідно провести лонгітюдне дослідження та установити, чи пов'язано виникнення порушень дихання під час сну у студентів старших курсів із хронічною нестачею нічного сну упродовж перших років навчання у ЗВО. Також, надзвичайно важливо розгорнути схожі дослідження зі здобувачами освіти в інших типах ЗВО, зокрема класичних, технічних та педагогічних [2,6,8,10]. Одним із важливих складників здорового способу життя є організація правильного режиму харчування. Незбалансоване харчування негативним чином впливає на здоров'я людини. Достовірно установлено, що недостатня кількість споживання певних нутрієнтів, або ж надмірне їх споживання, нестача ессенціальних (незамінних) елементів – амінокислот, вітамінів та мінеральних речовин, хаотичний режим харчування призводять до порушень роботи окремих органів та систем органів. У майбутньому це призводить до зміни функціонального стану цих органів внаслідок чого виникають різноманітні

хвороби, в основі яких полягає аліментарний (харчовий) фактор. До таких хвороб відносяться ожиріння, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет та інші хвороби. Таким чином, для збереження здоров'я важливо організувати правильне харчування [1,4]. Дослідження, проведені зі здобувачами освіти медичного ЗВО показали, що 21,4% юнаків та 30,2% дівчат здійснюють 2 прийоми їжі на день. Одночасно 6,4% юнаків та 4,2% дівчат харчуються лише 1 раз на день. Серед опитаних відзначається непропорційність між прийомами їжі, з перенесенням великої кількості їжі на вечірній час. Так, 80% юнаків із групи дослідження здійснюють прийом їжі після 8 години вечора, серед дівчат цей показник становить 44,5%. Паралельно з цим було встановлено, що серед досліджуваних осіб 2,89% юнаків та 11,8% дівчат мають дефіцит маси тіла, 27,8% юнаків та 9,85% дівчат мають надлишкову вагу, 2,6% юнаків та 1,45% дівчат страждають ожирінням. Результати цих досліджень висвітлюють той факт, що значна частина здобувачів освіти мають хаотичний режим харчування та незбалансований раціон. В рамках цих же досліджень показано, що є група студентів, які мають ті, чи інші проблеми з вагою. Авторами припускається, що довготривалий дисбаланс у харчуванні призведе до зростання випадків хвороб пов'язаних з аліментарним фактором серед здобувачів освіти. Також, надзвичайно важливо проводити дослідження харчової поведінки серед студентів у різних ЗВО, адже це питання торкається проблематики збереження здоров'я молоді [4,7,9].

Висновки. У сучасних реаліях для України гостро постала проблема збереження здоров'я молодого покоління. Відомо, що велика кількість молодих людей перебуває у статусі здобувачів вищої освіти. Значна кількість студентів веде такий спосіб життя, який включає у себе елементи негативного впливу на здоров'я. Сучасні дослідження показують, що студентська молодь піддається впливу негативних чинників, що провокує розвиток різноманітних розладів здоров'я, а у подальшому – хвороб. Важливим моментом є той факт, що деякі органічні розлади виникають та розвиваються у період здобування вищої освіти. Значну роль у цьому процесі відіграють порушення сну та харчування.

Належний режим сну та збалансоване харчування є надзвичайно важливими елементами здорового способу життя. Ці елементи є фундаментом, на основі якого можливо збудувати здоровий та високофункціональний організм. Недбале ставлення до режиму сну та харчування у ближній перспективі провокує падіння працездатності людини, а у дальній – розвиток важких захворювань організму. Сучасні дослідження, які були проведені з участю здобувачів вищої освіти показують, що велика кількість молодих людей мають неналежний режим нічного сну, внаслідок чого знижується їхнє суб'єктивне самопочуття. Інші дослідження установили, що значна кількість студентів мають дисбаланс у харчуванні. Така ситуація є прямою загрозою для здоров'я молоді, тому необхідно цій проблемі присвятити значну увагу. Важливо розгортати масштабні дослідження в контексті порушень режиму сну та харчування серед здобувачів вищої освіти, а також взаємодію цих негативних факторів між собою та комплексний вплив їх на здоров'я людського організму. На сьогоднішній день найбільш активно даною проблематикою займаються у межах медичних ЗВО. А для отримання максимально корисних даних до наукової роботи у цьому руслі доцільно залучати навчальні заклади різних напрямків підготовки. Необхідно розробляти шляхи вирішення даної проблеми та активно втілювати їх у життя. Серед здобувачів вищої освіти доцільно розгорнути просвітницьку діяльність, спрямовану на формування компетентностей у напрямку збереження власного здоров'я, адже стан здоров'я людини у найбільшій мірі залежить від способу життя, якого притримується особистість. Організація правильного режиму нічного сну та збалансованого харчування – це уміння, якому важливо навчити людину. Особа, яка не володіє таким умінням ризикує власним здоров'ям. У той же час, в інтересах будь-якої держави зберегти здоров'я нації, тому державні заклади вищої освіти мають присвячувати увагу проблематиці ведення здорового способу життя здобувачами освіти, де питання здорового сну та харчування займає важливе місце.

Література

1.Ахаева А. О., Якубова Д. Р. Правильное питание как основа здорового образа жизни. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2018. № 10(26).

2.Габдракипова А. А., Черватюк М. И., Мищенко А. Н. Сон как маркер здоровья. European research. 2017. № 7(30).

3.Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67 – 77.

4.Замбржицкий О. Н., Бацукова Н. Л. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания : учеб.-метод. пособие. Минск : БГМУ, 2012. 44 с.

5.Лелетко К. О. Компоненты здорового образа жизни. Наука-2020. № 9(45)2020.

6.Лышова О. В., Лышов В. Ф., Пашков А. Н. Скрининговое исследование нарушений сна, дневной сонливости и синдрома апноэ во сне у студентов первого курса медицинского вуза. Медицинские новости. 2012. № 3. С. 77–80.

7.Петрова Т. Н., Зуйкова А. А., Красноруцкая О. Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения. Вестник новых медицинских технологий. 2013. Т. 20, № 2.

8.Савельева Ю. К., Осетрина Д. А., Вольский В. В. Значение сна и его физиология. Научный журнал «Студенческий форум». 2018. № 11(32). С. 21–24.

9.Тутельян В. А. Здоровое питание для общественного здоровья. Общественное здоровье. 2021. Т. 1, № 1. С. 56–64.

10. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета. / Е. А. Кантимирова та ін. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.

References

1.Ahaeva, A. O., & Yakubova, D. R. (2018). Pravilnoe pitanie kak osnova zdorovogo obraza zhizni. Nauchno-prakticheskiy elektronnyiy zhurnal Alleya Nauki, (10(26)).

2.Gabdrakipova, A. A., Chervatyuk, M. I., & Mischenko, A. N. (2017). Son kak marker zdorovya. European research, (7(30)).

3.Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naselennia v Ukraini. Zdorovia naselennia: tendentsii ta prohnozy, (4 (40)), 67 - 77.

4.Zambrzhitskiy, O. N., & Batsukova, N. L. (2012). Gigienicheskie osnovyi ratsionalnogo pitaniya. Otsenka adekvatnosti fakticheskogo pitaniya : ucheb.-metod. posobie. BGMU.

5.Leletko, K. O. (b. d.). Komponentyi zdorovogo obraza zhizni. Nauka-2020, (9(45)2020).

6.Lyishova, O. V., Lyishov, V. F., & Pashkov, A. N. (2012). Skriningovoe issledovanie narusheniy sna, dnevnoy sonlivosti i sindroma apnoe vo sne u studentov pervogo kursa meditsinskogo vuza. Meditsinskie novosti, (3), 77–80.

7.Petrova, T. N., Zuykova, A. A., & Krasnorutskaya, O. N. (2013). Otsenka fakticheskogo pitaniya studentov meditsinskogo vuza: problemyi i puti ih resheniya. Vestnik novyih meditsinskih tehnologiy, 20(2).

8.Saveleva, Yu. K., Osetrina, D. A., & Volskiy, V. V. (2018). Znachenie sna i ego fiziologiya. Nauchnyiy zhurnal «Studencheskiy forum»., (11(32)), 21–24.

9.Tutelyan, V. A. (2021). Zdorovoe pitanie dlya obschestvennogo zdorovya. Obschestvennoe zdorove, 1(1), 56–64.

10. Kantimirova, E. A., Mahovskaya, T. S., Galas, A. Yu., Petrova, M. M., Shnayder, N. A., Dmitrenko, D. V., Gazenkampf, K. A., Grushkina, O. S., Romanova, I. V., & Medvedeva, N. N. (2015). Effektivnost sna kak marker zdorovya studentov mladshih i starshih kursov meditsinskogo universiteta. Sovremennyie problemyi nauki i obrazovaniya., (4).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).09
УДК: 797.2:159.922

Дакал Н.А.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"
Черевичко О.Г.
Старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"
Смірнов К.М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"
Зубко В.
викладач кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет України
«Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»

ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Ціннісні орієнтації є одним із найважливіших елементів структури особистості, оскільки в них сконцентровано суб'єктивне ставлення до об'єктивних рівнів буття людини, що визначає спрямованість її соціальної поведінки. Ціннісні орієнтації, що виражають характер ставлення людини до різних аспектів матеріального та духовного світу, займають значне місце у структурі особистості, відображають рівень її розвитку, здійснюють регуляцію діяльності та поведінки. Вивчаючи сенсожиттєві орієнтації студентів 3-4 курсів, які займаються плаванням, ми з'ясували, що за шкалою "Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя" 86,4% піддослідних сприймають сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом. За шкалою "Цілі в житті" 89,2% опитаних мають у житті конкретні цілі у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи. За шкалою "Результативність життя або задоволеність самореалізацією" переважна кількість опитаних - 80,3% вважають що прожита частина свого життя була продуктивною та осмисленою. Високі бали "Локус контролю" Життя "або керованість життям" (82,3% опитаних) вказують на впевненість студентів у тому, що людина може контролювати власне життя, вільно приймати рішення, втілювати їх у життя. За шкалою "Загальний показник свідомості життя " більшість піддослідних - 81,2% (високий рівень) вказують на загальний високий показник свідомості життя.

Ключові слова: *сенсожиттєві орієнтації, студенти, локус контроль, життєві сфери особистості.*

Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K. Zubko V. Research of sensory-life orientations of students engaged in swimming. *Value orientations are one of the most important elements of the personality structure, as they concentrate the subjective attitude to the objective levels of human existence, which leads to the direction of his social behavior. Value orientations that express the nature of a person's attitude to various aspects of the material and spiritual world, occupy a significant place in the structure of personality, reflect the level of its development, regulate activities and behavior. Studying the sense of life orientations of 3-4year students, we found that on the scale "Life process or interest and emotional saturation of life" 86,4% of respondents perceive the process of their lives as interesting, emotional and meaningful. According to the scale "Goals in life" 89,2% of respondents have specific goals in life in the future, which give life meaningfulness, direction and time perspective. According to the scale "Performance of life or satisfaction with self-realization", the vast majority of respondents – 80,3% believe that the lived part of his life was productive and meaningful. High scores "Locus of control" Life "or controllability of life" (82,3% of respondents) indicate the confidence of students that a person can control their own lives,*