

ізокінетичне тренування (з регульованим навантаженням) пристосовується до больових відчуттів, а також дозволяє спортсменові опрацювати травмовану ділянку в повному діапазоні руху. Вправи зі змінним навантаженням корисніші, ніж силові тренування (або ізотонічні вправи), оскільки зводить до мінімуму стиск суглобів. Тренування зі джгутами дозволяє травмованим спортсменам навантажувати м'яз або суглоб у повному діапазоні при високих швидкостях. Це забезпечує більш швидкий приплив поживних речовин в травмовану область, ніж при підйомі великих ваг в контрольованому діапазоні. Простіше кажучи, висока швидкість вправ зі джгутами дає можливість кращого змащування суглоба і прилеглої до нього області. Травмований спортсмен може почати тренування з джгутами через порівняно невеликий час після травми.

Ізокінетичне навантаження на пошкоджену область зменшує кількість рубцевої тканини, оскільки фіброласти примусово витягуються в бажаному напрямку. Рубець не тільки зменшується, а й стає більш гнучким. Спостерігається збільшення сили напруження м'язів, а також їх розміру. У загальному випадку, програма тренувань з джгутами включає в себе чотири стадії, кожна з яких триває два тижні.

Перша фаза - "коротка і повільна". Цільові м'язи і суглоби піддаються коротким розтягуючим рухам з малою швидкістю. Це посилює приток крові в область відновлення (а значить, приплив туди поживних речовин) і викид крові з пошкодженої ділянки за рахунок "насосної" дії м'язів. З кров'ю несуться продукти розпаду, що викликають набухання. Повільні і короткі рухи першої фази змушують фіброласти будувати м'язову тканину в одному напрямку. Це запобігає утворенню спайок і рубців. Тривалість вправ - дві хвилини в день.

Друга фаза - "коротка і швидка": рухи робляться в обмеженому діапазоні, як і раніше, але швидкість збільшується. Підвищення швидкості покращує приплив поживних речовин, і колаген (хрящ) на поверхні суглобів наростає швидше. Крім того, спортсмен починає наблизитися до тих швидкостей, на яких він працює під час змагань з дзюдо. У цій фазі починає рости сила. Вправлятися слід кожен день до стомлення.

Третя фаза будь-якої програми реабілітації з використанням джгутів вимагає від спортсмена роботи в повному діапазоні рухів, але повільно (майже повернення до першої фази). Завдання даної стадії - нарощування сили і маси в травмованій області. Спортсмен повинен тренуватися через день до стомлення, щоб м'язи і суглоби могли відпочити протягом двох діб. До кінця фази повинно спостерігатися значне збільшення сили.

Четверта фаза вимагає роботи в повному діапазоні і на великих швидкостях, ніж в третій фазі. Тут приплив поживних речовин до місця травми досягає максимуму. Так само як і в третій фазі, тренуватися треба через день.

Для викладачів і тренерів студентських команд ВНЗ рекомендуємо програми та вправи для тренувань з гумовими петлями та джгутами :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=JnUQslZbwZg>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=zKfeWUulhIk>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=L7rbLYAzmYQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=WESiAJvwZ0Y>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eg5-4pxlCC0>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=7cmOSPTles>
7. <http://workout.su/articles/391>

ВИСНОВКИ. Отже, проаналізовано методи застосування гумових петель та джгутів, доведена перевага тренувань з гумовими петлями.

Для досягнення бажаних результатів необхідно використовувати рекомендовані тренувальні комплекси і вправи з гумовими петлями та джгутами направлені на виконання тренувальних завдань та відновлення спортсменів-студентів після травм в умовах відсутності необхідного спортивного обладнання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шидловский А. Работа с резиной /А. Шидловский.- Москва: Физкультура и спорт, 2014.- 136 с.
2. Материалы Интернет сайтов:
 - Спортивная электронная библиотека <http://libsport.ru>
 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://libspotedu.ru>
 - Журнал теория и практика физической культуры <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>
 - <http://wikibit.me/v/тренировки-борцов-с-резиной>

УДК 378.147:613.8

Мелега К.П., Щерба М.Ю.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ДОТРИМАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

На основі результатів анкетування встановлено, що професійна підготовка студентів, майбутніх фахівців зі здоров'я людини, сприяє виробленню цілеспрямованої орієнтації у переважній більшості юнаків та дівчат на дотримання основних засад здорового способу життя, а саме: високого рівня фізичної активності, здорового харчування, режиму сну, активного проведення дозвілля, що дозволяє їм підтримувати хороший рівень здоров'я та нормальну вагу.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична активність, дозвілля, харчування

Мелега К.П., Щерба М.Ю. Соблюдение принципов здорового образа жизни студентами направления подготовки «Здоровье человека». На основе результатов анкетирования установлено, что профессиональная подготовка студентов, будущих специалистов по здоровью человека, содействует выработке целенаправленной ориентации подавляющего большинства юношей и девушек на соблюдение основных принципов здорового образа жизни, а именно: высокого уровня физической активности, здорового питания, режима сна, активного проведения досуга, что позволяет им поддерживать хороший уровень здоровья и нормальный вес.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, досуг, питание

Meleha K.P., Scherba M.Y. The observance of foundations of healthy lifestyle by students of training direction "Human health" The anonymous questionnaire survey of 153 students (98 boys and 55 girls) of the faculty of human health UzhNU which are studying at training direction "Human health" was held. The average age of the examined ones is 19,2±0,4 years. The results of analysis showed purposeful orientation of an overwhelming majority of respondents on the observance of basic foundations of healthy lifestyle. 85 per cent of young men and 75 per cent of young women and respondents are physically active, conduct separate physical exercises (aerobic and strength training) three and more times a week that corresponds to recommendations of World Health Organization and gives an opportunity to maintain good level of health, normal weight of body and nice appearance. It is typical for majority of boys an active conducting of leisure time during several hours daily, while majority of girls combines passive and active leisure forms in the daily routine. The observance of principles of healthy food is more characteristic for girls, similarly as and physiologically substantiated duration of sleep. A rate of students, who doesn't consider themselves to be absolutely healthy is increasing from the second to the fourth courses, especially among girls. The risk factors of health of the faculty of human health (FHH) students' can be considered: irrational nutrition and inadequate sleep, at least, in 50 per cent of young men, excessive spending of time in front of computers' screens, in the network Internet during several hours a day in 40 per cent of boys and 22,3 per cent of girls, addiction to passive forms of leisure in the female students of senior courses. That's why, actual problems of formation of healthy lifestyle and conserving of health in the students of FHH are strengthened educational and explanatory work for students' reorientation towards healthier food habits, recovery of sleeping mode, involving to the maintenance of physically active lifestyle during all the age periods.

Key words: students, health, healthy lifestyle, physical activity, leisure, nutrition.

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я молоді є актуальною як в особистісному, так і в суспільному плані – саме від здоров'я кожного громадянина України залежить здоров'я всієї нації. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, чому також сприяє проблема здорового харчування, гіподинамії, високий рівень вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин, тютюнопаління [6, с. 14]. На жаль, більшість представників сучасної молоді розглядають своє здоров'я як невичерпний ресурс, не враховуючи, що його постійно потрібно підтримувати та зміцнювати, насамперед шляхом дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). У даному аспекті великого значення набувають інформаційні, освітні технології. Саме шляхом пропаганди і навчання населення здоровим звичкам (здоров'язберігаючим технологіям), можна намагатися скорегувати спосіб і стереотипи життя окремих осіб або ж певних груп населення. Основне завдання при цьому – інформування й навчання певним навичкам поведінки; ціль – підвищення відповідальності індивідуума за власне здоров'я та зміна мотивації поведінки [3, с. 25]. Враховуючи значне поширення нездорового способу життя серед сучасної молоді та пов'язані з ним медичні та соціально-економічні проблеми, існує потреба в оцінці різних аспектів способу життя студентів різних напрямів підготовки, визначення факторів ризику для здоров'я та пошуку ефективних підходів до формування ЗСЖ.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури, спорту та здоров'я людини на 2011-2015 рр. за темою: «Новітні технології у фізичній реабілітації, оцінка якості життя різних груп населення при захворюваннях внутрішніх органів і систем організму та опорно-рухового апарату», номер державної реєстрації 0111U001870.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш перспективним підходом до вирішення проблеми здоров'язбереження студентів є формування ЗСЖ, що являє собою цілеспрямований виховний процес на прищеплення людині навичок ведення ЗСЖ: дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил харчування, здорового відпочинку, заняття фізичною культурою тощо [4]. Для цього потрібна сприятлива державна політика та активізація молодіжної участі у реалізації відповідних програм, насамперед спрямованих на підвищення фізичної активності (ФА) молоді. ФА відіграє життєво важливу роль у підтримці здоров'я і благополуччя дітей і молоді. Вона сприяє їхньому фізичному, соціальному, емоційному й психологічному розвитку не тільки в найближчій, але й у довгостроковій перспективі; підвищує рівень самостійності, сприяє здоровому росту і допомагає в розвитку фундаментальних рухових навичок. Існує багато свідчень про наявність об'єктивних зв'язків між ФА і поліпшенням академічної успішності та інтелектуального розвитку осіб школярів і студентів [15, 5 с.]. Численні дані свідчать про існування залежності розвитку серйозних захворювань людини від способу життя й рівня рухової активності. Недостатня ФА за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вважається четвертим з найважливіших факторів ризику, які є причинами смерті в глобальному масштабі. У багатьох країнах спостерігається зниження рівнів ФА, що негативно позначається на загальному стані здоров'я людей в усьому світі і збільшенні поширення таких неінфекційних захворювань, як: серцево-судинні, діабет і рак, а також їх факторів ризику, включаючи підвищений кров'яний тиск, підвищений вміст цукру в крові і надлишкову вагу [9]. Підвищення частоти ожиріння серед молоді в останні кілька десятиліть привели до появи ряду проблем зі здоров'ям. Зниження ФА молодих людей також сприяє цій тенденції [10]. Проблемою світового масштабу, що зумовлює

поширення гіподинамії та пов'язаних з нею хвороб, а також нездорового харчування, психосоціальних проблем та надлишкової ваги, є зловживання комп'ютером [8], особливо небезпечне для дівчат [14]. Аналіз опублікованих результатів досліджень показують, що спосіб життя більшості студентів різних українських вузів можна характеризувати як нездоровий. Анкетування студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара показало, що ЗСЖ ведуть лише 11% опитаних; правил гігієни харчування завжди дотримуються 18%, необхідного режиму сну 21% студентів [2]. Опитування студентів медичного факультету ДВНЗ «Ужгородський національний університет» свідчать про порушення режиму харчування у 78% опитаних, що приводить до розвитку у них гастриту (25%) та ожиріння (15%). Лише 9% регулярно займаються фізичними вправами, 54% - нерегулярно, і 27% студентів-медиків ведуть малорухливий спосіб життя [5]. Схожі результати отримано при вивченні способу життя грецьких студентів, серед яких внаслідок недотримання режиму харчування та зниженої ФА (лише 17% студентів регулярно займаються фізичними вправами), у 18,6% виявлено надлишкову вагу, у 1,2% - ожиріння [12]. Таким чином, проблема формування ЗСЖ серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення насамперед через освітні технології. Підготовка фахівців освітнього напрямку «Здоров'я людини» відкриває значні перспективи до вирішення цього питання, оскільки вони вивчають дисципліни, які всебічно охоплюють різні аспекти здоров'язбереження, зокрема: «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя», «Психологія здоров'я», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Методика навчання основ здоров'я», «Основи раціонального та оздоровчого харчування» тощо. Упродовж навчання у вузі у майбутніх фахівців зі здоров'я людини відбувається цілісне та поетапне формування валеологічних знань, умінь і навичок, розвиток інтегрального мислення, проходить цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка, закріплюється досвід здоров'язбережувальної діяльності. Отже, внаслідок специфіки навчального процесу студенти цього напрямку належать до найбільш фізично активної частини молоді та володіють ґрунтовними знаннями щодо різних аспектів здоров'я та необхідності дотримання ЗСЖ. Це підтверджує дослідження, проведене в Celal Bayar University (Туреччина), за даними якого більш здорова поведінка, високий рівень ФА та висока самооцінка здоров'я характерна саме для студентів, які навчаються у галузі фізичної культури і спорту [11].

Мета дослідження. Вивчити дотримання основних принципів ЗСЖ студентів напрямку підготовки «Здоров'я людини» ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (УжНУ) та їх вплив на антропометричні показники і самооцінку здоров'я. Завдання дослідження: проаналізувати відповіді на питання анкет щодо способу життя студентів 1-4 курсів факультету здоров'я людини (ФЗЛ) УжНУ; визначити та оцінити основні антропометричні показники (ріст, маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ) обстежених студентів, самооцінку здоров'я та дотримання засад ЗСЖ.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися на базі реабілітаційного центру ФЗЛ УжНУ. Загалом було обстежено 153 студенти (98 юнаків і 55 дівчат) першого-четвертого курсу ФЗЛ денної форми навчання, напрямку підготовки «Здоров'я людини». Середній вік обстежених $19,2 \pm 0,4$ років. Для оцінки різних аспектів життя студентів (самооцінки здоров'я, харчування, сну, фізичної активності та проведення дозвілля) було проведено анкетне опитування (на основі анкети Brigham Young University (USA), яке включало 61 питання [13]. Анкетування проводилося анонімно, і в середньому займало 20-25 хвилин. Також були зареєстровані основні антропометричні показники студентів (ріст та маса тіла), на основі яких розраховували ІМТ як відношення маси тіла (кг) до росту (m^2). Статистична обробка результатів досліджень проводилась з використанням методів варіаційної статистики (за t-критерієм Стьюдента), реалізованими в пакетах програм Microsoft Excel 2007.

Результати досліджень та їх обговорення. Одне з перших питань, на яке відповідали студенти при анкетуванні, було присвячене самооцінці власного здоров'я. Переважна більшість студентів (90% юнаків і 70% дівчат) вважають себе здоровими, причому 16% юнаків та 5% дівчат серед них – дуже здоровими. Однак, близько 10% юнаків і 30% дівчат відносять себе до не повністю здорових, причому частка таких збільшується з 2 до 4 курсу, особливо серед дівчат. За результатами опитування (таблиця 1) встановлено, що переважна більшість студентів ФЗЛ багато вільного часу упродовж тижня присвячує активним заняттям фізичною культурою і спортом: середньо- та високоінтенсивні аеробні фізичні навантаження 3-4 і більше разів на тиждень упродовж 60-90 хв щодня виконують у середньому близько 85% юнаків (найбільша частка на 1 та 2 курсах) і 75% дівчат (найбільша частка на 2 курсі). Крім того, молодь значну увагу приділяє силовим вправам, в тому числі на тренажерах (у середньому 65% юнаків і 55% дівчат).

Таблиця 1

Фізична активність студентів факультету здоров'я людини						
	Юнаки n = 98			Дівчата n = 55		
Заняття активними вправами аеробної спрямованості						
	1-2 дні у тиждень	3-4 дні у тиждень	5-7 днів у тиждень	1-2 дні у тиждень	3-4 дні у тиждень	5-7 днів у тиждень
1 курс	13,6%	54,6%	31,8%	35,7%	28,6%	35,7%
2 курс	10,0%	40,0%	50,0%	5,5%	50,0%	44,5%
3 курс	22,6%	40,0%	37,4%	22,0%	66,0%	12,0%
4 курс	17,2%	51,6%	31,2%	36,5%	45,5%	18,0%
Заняття силовими вправами						
	1-2 дні у тиждень	3-4 дні у тиждень	5-7 днів у тиждень	1-2 дні у тиждень	3-4 дні у тиждень	5-7 днів у тиждень
1 курс	36,4%	50,0%	13,6%	21,4%	35,7%	42,9%
2 курс	30,0%	35,0%	35,0%	16,7%	50,0%	33,3%
3 курс	33,3%	41,7%	25,0%	66,7%	22,3%	11,0%
4 курс	41,4%	44,6%	14,0%	72,7%	27,3%	0

Найбільшу завязіть до занять спортом демонструють студенти 1-3 курсів. Серед дівчат, особливо 3-4 курсу

інтерес до ФА зменшується, що узгоджується з результатами Wei CN¹ і співавт. (2012), які опитавши японських студентів, виявили, що студенти чоловічої статі набагато краще долучаються до занять ФА, ніж жінки [7], і це спонукає до пошуку ефективних методів заохочення. При оцінці ФА людей доцільно орієнтуватись на рекомендації, розроблені ВООЗ 2010 року, на основі яких дорослі люди у віці 18 – 64 років повинні приділяти не менше 150 хв у тиждень заняттям аеробними вправами середньої інтенсивності, або не менше 75 хв у тиждень високої інтенсивності, або їх комбінації; а також силовим вправам – два або більше днів у тиждень. Щоб одержати додаткові переваги для здоров'я варто збільшити тривалість відповідних аеробних навантажень до 300 хв 150 хв у тиждень. Важливо, що ФА є визначальним чинником витрат енергії, і отже, має вирішальне значення для енергообміну та контролю маси тіла [10, с. 8]. Отже, переважна більшість опитаних студентів ФЗЛ виконує рекомендації ВООЗ щодо занять аеробікою та більше ½ студентів щодо занять силовими вправами, що є передумовою для підтримання хорошого рівня здоров'я і нарощення його резервів. Для оцінки відповідності харчового студентів доцільно керуватись новітніми рекомендаціями ВООЗ 2014 р. зі здорового харчування, у яких зазначено, що основою харчування мають бути фрукти, овочі, бобові, горіхи й цільні злаки, які необхідно вживати мінімум 400 гр (5 порцій) у день; енергія (у калоріях), яка надходить в організм повинна бути врівноважена з енергією, що витрачається; доцільно обмежити споживання жирів, особливо насичених, цукру – до 50 г в день (еквівалентно 12 чайним ложкам без верху), солі – до 5 г в день [1]. Аналізуючи харчові уподобання студентів ФЗЛ, можна відмітити, що більше половини респондентів, незалежно від статі, дотримуються здорового режиму харчування, який передбачає обов'язковий сніданок. Рекомендацій ВООЗ щодо вживання достатньої кількості овочів та фруктів переважно дотримуються дівчата (86%), тоді як серед юнаків таких удвічі менше (41%). Однак, обмежують вживання висококалорійних страв, жирної їжі типу фаст-фуду, солодощів, зважаючи на їхню шкідливість і загрози для здоров'я близько 80% опитаних студентів обох статей. Таким чином, інформованість студентів ФЗЛ щодо вимог здорового харчування спонукає щонайменше ½ з них їх дотримуватись, вибираючи для свого раціону схвалені харчові продукти, що більш характерно для дівчат, і узгоджується з даними японських дослідників [7]. З юнаками необхідно проводити посилену просвітницьку і роз'яснювальну роботу для переорієнтування у бік більш здорових харчових звичок.

При аналізі сну обстежених студентів встановлено, що фізіологічно обґрунтована тривалість сну 7-8 год притаманна 50% студентів-юнаків та 75% дівчат. Менше 7 год на сон витрачає в середньому 22% юнаків і 20% дівчат. Однак, недостатнім свій сон вважають у середньому 35% юнаків і 44% дівчат різних курсів ФЗЛ, що може бути пов'язано з щоденним способом життя. Для оцінки проведення дозвілля студентами ФЗЛ було проаналізовано такі показники як сидіння перед екранами (телевізор, комп'ютер, Інтернет), слухання музики, читання газет, журналів, книг, активний відпочинок на природі або виконуючи фізичну працю. Встановлено, що переважна більшість юнаків віддає перевагу активному проведенню дозвілля упродовж кількох годин щодня. Крім того, значною популярністю серед студентів користується проведення часу за комп'ютером, відеоігри і прослуховування музики, яким вони приділяють 1-2 год або трохи більше щодня. Найбільша частка (40%) студентів, схильних до зловживання комп'ютером (щоденно просиджують 3-5 год і більше), виявлена серед юнаків. Натомість більшість дівчат поєднує пасивні та активні форми відпочинку тривалістю 1-2 годин щодня або трохи більше. Частка студенток, які віддають перевагу пасивному проведенню дозвілля, на 4 курсі зростає. Тому пошук шляхів підтримання молоддю, особливо дівчатами, активного стилю життя упродовж усього періоду життя [17, с. 35], залишається актуальним завданням.

Враховуючи, що спосіб життя студентів у значній мірі впливає на стан здоров'я та антропометричні показники, було визначено ріст, масу тіла, ІМТ студентів ФЗЛ. Дослідження показали, що середній ріст обстежених юнаків становив $1,8 \pm 0,02$ м, маса тіла – $73,8 \pm 2,4$ кг, ІМТ – $22,8$ кг/м²; у дівчат середній ріст – $1,7 \pm 0,02$ м, маса тіла – $56,6 \pm 1,7$ кг, ІМТ – $20,1$ кг/м², що свідчить про відповідність маси тіла росту у переважної більшості студентів. Слід відмітити, що серед обстежених студентів виявлено лише 2 (0,02%) юнаків та 5 (9,1%) студенток з дефіцитом ваги. Жодної студентки з надлишковою вагою не виявлено, у 14 (14,3%) юнаків встановлено ІМТ > 25 кг/м², що найбільш імовірно зумовлено вираженим розвитком м'язів під впливом інтенсивних занять силовими видами спорту. Однак, задоволені своїм зовнішнім виглядом лише 37% респондентів чоловіків та 25% жінок. Найбільше хвилювання у молоді викликає надлишкова вага, яка викликає тотальне несприйняття, що особливо характерно для дівчат. Слід відмітити, що значна частка респондентів для покращення зовнішнього вигляду постійно прикладає досить значні зусилля, серед яких перше місце займають заняття фізичними вправами та здорове харчування. Отже, проблема гарного зовнішнього вигляду надзвичайно турбує молодь, причому більша увага приділяється схудненню. Варто зазначити, що біля 15% юнаків та дівчат прикладають значні зусилля, а біля 25% юнаків та 50% дівчат помірні зусилля до того, щоб виглядати як зірки телеекрану, журналів. З цього приводу слід застерегти молодь від використання шкідливих методів схуднення і заохочувати до підтримання ЗСЖ.

ВИСНОВКИ. На основі результатів анкетування виявлено цілеспрямовану орієнтацію переважної більшості студентів ФЗЛ УжНУ на дотримання основних засад здорового способу життя, втілення у життя валеологічних принципів, що зумовило високу самооцінку здоров'я у 90% юнаків і 70% дівчат. Переважна більшість студентів ведуть фізично активний спосіб життя, що відповідає рекомендаціям ВООЗ, і дає можливість підтримувати хороший рівень здоров'я, нормальну масу тіла та гарний зовнішній вигляд. Найбільшу завзятість до занять спортом демонструють студенти 1-3 курсів, особливо юнаки. Дотримання принципів здорового харчування більш характерно для дівчат, подібно як і фізіологічно обґрунтована тривалість сну. Факторами ризику здоров'я студентів ФЗЛ можна вважати: нераціональне харчування та неповноцінний сон щонайменше у 50% юнаків, надмірне проведення часу перед екранами комп'ютерів, в мережі Інтернет упродовж кількох годин у день у 40% юнаків та 22,3% дівчат, прихильність до пасивних форм дозвілля у студенток старших курсів. Тому актуальними проблемами формування здоров'язбереження у студентів ФЗЛ є поєднання соціальних, культурних і спортивних заходів, а також розробка освітніх програм, які повинні застосовуватись на всіх етапах життя з дитинства до

зрілого віку.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у визначенні дотримання засад здорового способу життя студентів інших напрямів підготовки, визначення факторів ризику для здоров'я та пошуку ефективних підходів до формування ЗСЖ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения / Центр СМИ / Здоровое питание. Информационный бюллетень №394, сентябрь 2014 г. - Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>.
2. Головка Я. Формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / Я. Головка, Л. Индиченко // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 83-88.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
4. Файчук О. Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект / О. Л. Файчук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Педагогіка . - 2011. - Т. 153. - Вип. 141. – С. 89-92.
5. Фера О. В. Вплив факторів, що формують спосіб життя, на ризик виникнення захворювань та донозологічних станів студентів медичного факультету Ужгородського національного університету / О.В. Фера, А.І. Палко, М.О. Фера // Науковий вісник Ужгородського університету, серія „Медицина”. 2010. – Вип. 39. – С. 195-197.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакулєнко та ін.]. – К.: УІСД., 2000. – 207 с.
7. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / [C.N. Wei, K. Harada, K. Ueda et al.] // Environ. Health Prev. Med. – 2012. – Vol. 17. - № 3. – P. 222-227.
8. Busch V. Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents / V. Busch, L.A. Manders, J.R. de Leeuw // Am. J. Health Behav. – 2013. – Vol. 37. – № 6. – P. 819-830.
9. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. – Geneva, World Health Organization, 2009. – 62 p.
10. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: World Health Organization, 2010. – 58 p.
11. Health-promoting lifestyle behaviour for cancer prevention: a survey of Turkish university students / [S. Ay , E. Yanikkerem , S.I. Çalim , M. Yazıcı] // Asian Pac. J. Cancer Prev. – 2012. - Vol. 13. – № 5. – 2269-2277.
12. Nikolakopoulos K. M. Dietary habits and physical activity in youth / K. M. Nikolakopoulos, N. M. Nikolakopoulou // Int. J. Adolesc. Med. Health. – 2009. – Vol. 21. – № 2. – P. 197-201.
13. Page R.M. Self-perception of body weight among high school students in Taipei, Taiwan / R.M. Page, C.M. Lee, N.F. Miao // Int. J. Adolesc. Med. Health. – 2005. – № 17. – P. 121-134.
14. The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review / [S.A. Costigan, L. Barnett, R. C. Plotnikoff, D. R. Lubans] // J. Adolesc. Health. – 2013. – Vol. 52. – № 4. – P. 382-392.
15. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. – Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012. – 44 p.

УДК 616.12-07:796.071.2-55

Михалюк Є.Л.
Запорізький державний медичний університет

ПОРІВНЯННЯ ДЕЯКИХ ІНТЕГРАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ, ЩО ВІДОБРАЖАЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ОБОХ СТАТЕЙ

У статті представлений огляд наукових робіт, присвячених вельми важливій проблемі зближення морфофункціональних показників, і відповідно, спортивного результату у висококваліфікованих спортсменів обох статей, внаслідок багаторічного ідентичного тренувального процесу. Власні дані демонструють відсутність достовірних відмінностей з боку інтегральних показників варіабельності серцевого ритму, центральної гемодинаміки та фізичної працездатності у спринтерів в легкій атлетиці та плаванні, представників академічного веслування і триатлону високої кваліфікації.

Ключові слова: спортсмени обох статей, варіабельність серцевого ритму, центральна гемодинаміка, типи кровообігу, фізична працездатність.

Михалюк Е.Л. Сравнение некоторых интегральных показателей, отражающих функциональное состояние спортсменов высокого класса обоего пола. В статье представлен обзор научных работ, посвященных весьма важной проблеме сближения морфофункциональных показателей, и соответственно, спортивного результата у высококвалифицированных спортсменов обоего пола, вследствие многолетнего идентичного тренировочного процесса. Собственные данные демонстрируют отсутствие достоверных различий со стороны интегральных показателей вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики и физической работоспособности у спринтеров в легкой атлетике и плавании, представителей академической гребли и триатлона высокой квалификации.