

міст обласного підпорядкування) за розглянутий період спостерігалось зростання захворюваності населення на хвороби кістково-м'язової системи у 12 адміністративних одиницях. Серед них найбільше зростання (у %) поширеності хвороб було зафіксоване у Путивльському (на 70,6), Липоводолинському (на 40,6), Глухівському (на 35), Великописарівському (на 20,3) та Білопільському (на 19,2) районах.

У структурі нозологій кістково-м'язової системи у населення Сумської області переважають артрози, які є хронічними захворюваннями суглобів дегенеративно-дистрофічного характеру. Так само, як і артроз, значною медико-соціальною проблемою можна назвати артрит, поширеність якого є високою серед осіб різного віку, включаючи дітей і підлітків, але все ж частіше він розвивається у жінок 40-50 років.

Однією з найпоширеніших хвороб серед населення є остеохондроз, що відноситься до деформуючих дорсопатій. Найбільш високі показники поширеності хвороб кістково-м'язової системи були зафіксовані у місті Суми, Недригайлівському, Роменьському, Охтирському, Тростянецькому, Глухівському, Конотопському районах та районних ЛПЗ. Найменше на цей вид нозологій хворіють жителі Краснопільського, Кролевецького, Буринського, Білопільського, Сумського та Ямпільського районів.

У цілому рівень захворюваності населення Сумської області є досить високим. У структурі поширеності захворювань провідне місце займають хвороби системи кровообігу, органів дихання та кістково-м'язової системи.

ЗНАЧЕННЯ КОНТРОЛЮ І САМОКОНТРОЛЮ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Бажан А.Г.¹, Гордієнко О.В.²

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*
²*Аграрний коледж управління і права Полтавської державної аграрної академії*

В останні десятиріччя наше суспільство все більше вражає дефіцит рухової активності (гіпокінезія), у тому числі і молодь, що є причиною зниження опірності організму, а отже і загального рівня здоров'я студентів усіх курсів і особливо – старших.

Зниження фізичної активності погіршує кровопостачання тканин, доставку до них кисню, в результаті виникає кисневе голодування головного мозку, серця і інших органів. Атрофія м'язів призводить до збільшення кількості жирової тканини, порушення обмінних процесів, зміни стану нервової системи, що сприяє швидкій стомлюваності і емоційній нестійкості.

У результаті зниження рухової активності виникає не лише слабкість і в'ялість м'язів, погіршуються фізіологічні процеси в організмі, що призводить до погіршення здоров'я, працездатності, раннього фізіологічного старіння.

Профілактика гіподинамії в повсякденному житті досягається повноцінною фізичною активністю, систематичними заняттями фізичними вправами [3].

Заняття фізичними вправами – дуже сильний засіб зміни фізичного і психічного стану студентів. Правильно організовані заняття зміцнюють їх здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підго-

товленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму. Важливо розуміти, що безконтрольне і несистемне використання засобів фізичної культури і спорту не ефективно, а в деяких випадках і згубне для здоров'я. Уникнути таких наслідків можливо при розумному поєднанні систематичного контролю і самоконтролю занять фізичною активністю студентів.

Діагностика стану фізичної культури і спорту студентів включає різні види контролю: лікарський, педагогічний і особливе місце займає самоконтроль.

Лікарський контроль виявляє рівень здоров'я, фізичний розвиток людини і вплив на неї занять фізичною культурою. При оцінці здоров'я осіб, що займаються фізкультурою і спортом, важливо враховувати їх вік, стать і морфофункціональний стан. Усі студенти, що приступають до занять фізичною культурою як в навчальному процесі з фізичного виховання, так і при самостійних заняттях повинні проходити обов'язкове лікарське обстеження.

Головне в педагогічному контролі – оцінка фізичної підготовленості і стану здоров'я студента [2].

Самоконтроль – це самостійне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, функціональним станом організму, фізичною підготовленістю і їх змінами під впливом занять фізичними вправами і спортом. Самоконтроль – істотне доповнення до лікарського і педагогічного контролю, але ні в якому разі їх не замінює. Дані самоконтролю надають велику допомогу викладачеві чи тренеру в регулюванні фізичного навантаження, а лікареві – своєчасно сигналізують про відхилення в стані здоров'я. До суб'єктивних показників самоконтролю відносяться: самопочуття, настрої, наявність або відсутність больових відчуттів, сон, апетит, відношення до занять та ін. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: чистота пульсу, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, спортивні результати та ін.

Найбільш зручна форма самоконтролю – щоденник самоконтролю. Зміст і побудова щоденника може бути різним, він включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники самоконтролю.

Особливе значення має самоконтроль для студентів, що мають ослаблене здоров'я і займаються в спеціальній навчальній групі. Самоконтроль значною мірою допомагає їх раціональному фізичному вихованню, сприяє ефективному використанню засобів фізичної культури для зміцнення їх здоров'я, боротьби з наявними відхиленнями і захворюваннями, підвищення фізичної і загальної працездатності. Самоконтроль допомагає тим, що займаються фізичними вправами і спортом краще пізнати самого себе, привчає стежити за власним здоров'ям, прищеплює грамотне і осмислене відношення до занять фізичною культурою [2].

Треба пам'ятати, що заняття фізичними вправами – це не панацея від хвороб, а лише засіб зміцнення здоров'я. А безконтрольне заняття ними може не користь принести організму, а навіть сильно зашкодити.

Психологи вважають, що основна трагедія людської особистості – це переоцінка власних можливостей, дисонанс між бажаним і дійсним. Тому початківцям необхідно пам'ятати, що краще «недобрати», ніж «перебрати» навантаження, особливо на перших порах. Однією із найважливіших ознак того, що навантаження треба зменшити – це відчуття в'ялості, сонливості, особливо вдень. Важливо вміти «прислухатися» до свого самопочуття, щоб вчасно зупинитися, не перетренуватися, не за-

вдати шкоди своєму здоров'ю. Особливо це стосується тих, хто займається фізичними вправами самостійно [1]. Тому початківцям важливо не переоцінити свої можливості і не переступити межі розумного. І сприяти цьому буде саме правильний самоконтроль при заняттях фізичними вправами чи фізичною культурою.

Література

1. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 64 с.
2. Теория и организация физической подготовки: учебник / под ред. проф. В.В. Миронова. – СПб.: ВИФК, 2006. – 594 с.
3. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture4.php

ЗНАЧЕННЯ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Бажан А.Г.¹, Гордієнко О.В.²

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*
²*Аграрний коледж управління і права Полтавської державної аграрної академії*

Проблема організації харчування студентів продовжує залишатися актуальною. Правильне раціональне харчування і регулярні фізичні вправи – це неодмінні складові здорового способу життя

Повноцінне і правильно організоване харчування має велике значення для нормального фізичного і нервово-психічного розвитку студентів, а особливо для тих із них, хто активно займається фізичними вправами та спортом, бо систематичні заняття різними видами фізкультури та спорту пов'язані з великими фізичними навантаженнями і нервово-емоційною напругою. Добові енерговитрати юних спортсменів з урахуванням значних навчальних і спортивних навантажень на 11-61% перевищують енерговитрати звичайних студентів відповідних вікових періодів [1].

Важливість цієї проблеми обумовлена ще й тим, що серед студентів відзначається високий рівень захворювань органів травлення, що обумовлено низькою якістю харчування.

При оцінці якісного складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування з низки основних компонентів, нерегулярне споживання гарячих блюд, пізня за часом прийому вечеря [2].

Зараз уже майже кожна людина знає про користь регулярних фізичних вправ. Проте багато хто недооцінює той факт, що спортивні заняття повинні йти пліч-о-пліч з правильним раціональним харчуванням, інакше усі зусилля добитися красивої фігури або зміцнити своє здоров'я не будуть ефективні. Досвідчені спортсмени питанню правильного харчування приділяють значну увагу, анітрохи не меншу ніж власне фізичним навантаженням. Проте новачки не завжди правильно оцінюють важливість цього елемента в досягненні поставлених цілей [4].

Правильне, здорове і раціональне харчування – це зовсім не дієта. Це ретельний розрахований підхід до вживання тих продуктів, які чинять благотворний вплив на організм.

В меню має бути присутньою достатня кількість білкової їжі, яка