

приходять до альтернативи, що цілком задовольняє інтереси обох сторін.

Отже, на основі отриманих результатів тестування, визначено, що більшість тренерів ДЮСШ м. Полтави притримуються стилю співробітництва у конфліктних ситуаціях. Стиль співробітництва, який є найбільш оптимальним у вирішенні конфліктів обирають переважно тренери, чий викладацький стаж становить 10 і більше років. Недосвідчені тренери користуються переважно стилем компромісу та пристосування. У тренерів з великим стажем такі стилі вирішення конфліктних ситуацій як суперництво та відхилення фактично не представлені.

У роботі з тренерами для формування стійкої педагогічної позиції важливо застосовувати активні методи навчання, якими можуть стати запропоновані в дослідженні тренінги.

Література

1. Гришина Н. В. Психологія конфлікту. СПб.: Питер, 2003. 248 с.
2. Карамушка Л. М. Попередження та подолання конфліктів в установах середньої освіти. Київ: АПН України. 1994. 53 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Р. Капуста

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Кириленко Г. В. – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування при якому кожна людина повинна дотримуватися певних його елементів, а зокрема: рухової активності, загартування, повноцінного харчування тощо. Ми живемо у ХХІ столітті, коли рівень розвитку медицини досягає високого рівня, а людей, які страждають важкими захворюваннями, не стає менше. Бронхіальна астма не є винятком.

Бронхіальна астма – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів. Бронхіальна астма – захворювання мінливе. Симптоми можуть з'являтися, і зникати, навіть без лікування, загострення розвиваються як стрімко, так і поступово. Як правило, це пов'язано з індивідуальними особливостями пацієнта і факторами, які є причиною виникнення хвороби та загострень. Водночас більшість пацієнтів можуть реагувати й на зміну пір року. Досить велика кількість студентів мають проблеми з органами дихання. Астма має досить високий ризик у певної групи молоді, яка не веде здоровий спосіб життя, не дотримується особистої гігієни, вживає алкоголь, наркотичні речовини, палить – веде до ймовірності розвитку даного захворювання. Успіхи в лікуванні і профілактиці цього захворювання, досягнуті протягом останніх десятиліть, дозволили різко знизити смертність від бронхіальної астми, звести до мінімуму випадки «астматичного статусу» [1]. Ми провели дослідження серед студентів різних факультетів, які проживають у гуртожитку №3 ПНПУ імені В. Г. Короленка, де за допомогою анкетування проаналізували причини виникнення бронхіальної астми та вивчили компетенції студентів в області бронхіальної астми і проаналізували спосіб їх життя. Анкети були складені відповідно до поставленої мети, яка полягала у визначенні ролі профілактичних заходів для зниження захворюваності серед студентів.

Аналіз і результати дослідження. На 2021 рік причин виникнення і розвитку бронхіальної астми безліч. Основною причиною виникнення бронхіальної астми вважають студенти є алергічний вплив на організм людини, він може бути як внутрішній, так і зовнішній. До зовнішнього впливу можна віднести фізичні, біологічні та хімічні фактори. Найбільш поширеними ендогенними факторами розвитку бронхіальної астми є психологічні і фізичні перевантаження організму. Цікаво, що на виникнення та розвиток астми можуть впливати одночасно різні фактори, в такому випадку вона може носити змішаний характер. Велике значення у виникненні і розвитку астми має спадковість. Маючи таку інформацію, потрібно бути більш уважним до способу життя, що б знизити ризик захворювання на бронхіальну астму.

Для опитування студентам було запропоновано такі питання: 1) Що знаєте ви про бронхіальну астму? 2) Чи ведете ви здоровий спосіб життя? 3) Чи знаєте ви про екологічну ситуацію в своєму місті? Результати опитування. На підставі проведеного опитування можна зробити висновок, що опитані студенти або мало інформовані (39%) або мало цікавляться про екологічну ситуацію в своєму місті і про наслідки (42%), які можуть виникнути в результаті довготривалого перебування в такій місцевості. Крім того, респонденти не належним чином дбають про своє здоров'я. Найбільш поінформованими виявилися студенти факультету фізичного виховання старших курсів (81%), вони більше знають про екологічну ситуацію своєї місцевості і про захворювання, які можуть виникнути в результаті погіршення екології, що допомагає їм дбати про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких.

Основними складовими здорового способу життя з року в рік студенти вважають заняття спортом, правильне і раціональне харчування, загартовування, дотримання правил особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок і здоровий сон. Для більшої популяризації здорового способу життя варто продовжувати роботу по формуванню активного ставлення молоді до свого здоров'я, здорового способу життя, бажання допомагати собі та іншим людям в його дотриманні, шляхом залучення до різних заходів в сфері здорового способу життя, розширювати кругозір в сфері здоров'я та здорового способу життя у студентів. Крім того, опитування студентів показав, що 63% респондентів курять, правда постійно курить тільки 36% опитаних, а час від часу 27% від усієї кількості. При цьому визначено, що кращих юнаків більше (75%), ніж дівчат (25%). Ті та інші курять в основному за компанію, щоб підтримати розмову або відносини, щоб показати себе дорослим. Така згубна звичка насторожує, тому що куріння, є високим ризиком онкологічних та серцево-судинних захворювань. Цікаво, що 83% студентів, які палять часом скаржаться на головний біль, переважно, втому. кількість скарг збільшується в сесійний період, коли підвищується інтенсивність навчальної праці та зайнятість студентів. Навіть дотримуючись здорового способу життя, студенти відчувають певні перевантаження, що прямим чином позначаються на їх функціональному стані. При

постійному порушенні здорового способу життя можуть виникнути незворотні зміни в організмі.

Таким чином, необхідно постійно вести роз'яснювальну роботу з розвитку самовизначення студентів, одним з найважливіших складових її є збереження і зміцнення фізичного, психічного, морального та соціального здоров'я. На наш погляд, роботу з формування здорового способу життя необхідно вести, враховуючи вікові особливості людини.

Отже, що на здоров'я людини впливає спосіб його життя, при цьому існує безліч факторів ризику різних захворювань, які необхідно уникати. Бронхіальна астма одне з захворювань сучасного студента, яке залежить як від зовнішніх, так і внутрішніх факторів його життєдіяльності. Велику роль при цьому відіграє вміння привести функціональний стан організму в норму, контролювати фізичні та емоційні перевантаження. У зв'язку з цим зміцнення і підтримання здоров'я має стати обов'язком кожного студента. Кожен студент повинен знати, щоб зменшити ризики бронхіальної астми потрібно:

- стежити за чистотою вдома – регулярно прибирати і провітрювати приміщення;

- стежити за рівнем сухості повітря, за потреби – зволожувати і фільтрувати його спеціальними приладами;

- обмежувати використання побутової хімії, а під час прибирання користуватися гумовими рукавичками і маскою.

Отже, подальші дослідження повинні бути спрямовані на формування здорового способу життя студентів, формування і розвиток компетенцій в області профілактики захворювання бронхіальної астми.

Література:

1. Нестерова Алла Астма. Попередження, діагностика та лікування традиційними і нетрадиційними методами. М.: Рипол Класик, 2008. 290 с.