

## ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО

Мілевич А.В., гр. Б–16

Науковий керівник – ст. викл. А.В. Артюгін  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Сьогодні студенти як майбутні фахівці з вищою освітою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не лише високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалим, працездатним, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я студентів.

Основною причиною такого стану є те, що у студентів не сформована внутрішня потреба у збереженні і зміцненні здоров'я, потреба у дотриманні здорового способу життя. Встановлено, що лише 22,5% студентів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 32,5% – час від часу, а 45% студентів взагалі не виконують ранкової гімнастики.

Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи, що негативно впливає на формування здоров'я майбутнього покоління. Впровадження в життєдіяльність студентів сучасних інноваційних технологій, які забезпечать високу працездатність та збереження здоров'я, необхідні певні знання та якісне оперативне і доступне оцінювання стану власного здоров'я. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентів. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування та рухова активність, загартовування відмова від шкідливих звичок, гігієна.

Отже, відбувається чітка тенденція погіршення стану здоров'я студентів, тому що збільшується їх кількість в спеціальній медичній групі. Ця негативна тенденція простежується щороку у ЗВО, тому треба приділяти більше уваги до занять фізичного виховання студентів та медичному огляду.