

**ГУМАНІТАРНА СКЛАДОВА У ВИМІРАХ СУЧАСНИХ ВИМОГ
ДО БУДІВЕЛЬНО-АРХІТЕКТУРНОЇ ГАЛУЗІ. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТУ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ**

УДК 613.2:615.825

ВПЛИВ ШКІДЛИВОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Барвінок Р. В.¹, студ.; Сердюков А. М.², ст. викл.

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

¹barvinokrada7@gmail.com; ²serdiukov.andrii@pdaba.edu.ua

Постановка проблеми. Достатнє та збалансоване харчування є невіддільною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально- та духовно- повноцінної особистості. Згідно з інформацією ВООЗ, близько 2/3 передчасних смертей і 1/3 всього тягаря хвороб у дорослих зумовлені станом здоров'я та способом життя, які формуються ще у дитячому віці [2].

Нездорове харчування, низький рівень фізичної активності, споживання алкоголю й тютюнопаління, стрес, розумове перенавантаження є безумовними чинниками ризику виникнення небезпечних хвороб як у молодому віці, так і у подальшому дорослому житті. Сучасна студентська молодь, на жаль, не усвідомлює, що якраз здорове харчування та достатній рівень фізичної активності є абсолютно необхідними передумовами якості й належної тривалості життя у майбутньому.

Саме через це кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про харчування, складові їжі, а також про їх роль у життєдіяльності здорового та хворого організму. Задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – ось ті цінності, які неможливо мати без здорового харчування, на що слід постійно орієнтувати молодь. Таким чином, у сучасних умовах проблема харчування студентської молоді є актуальною.

Мета: дослідити вплив шкідливого харчування на здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження. В останні десятиліття з'явилося багато нових теорій харчування, що не відповідають традиціям харчування з глибоким історичним корінням, але у кожній з них є кілька раціональних ідей. Тому, для повного розуміння значення та цінностей будь-якої методики харчування важливо знати переваги та недоліки цих теорій [1].

Для нормального та повноцінного функціонування людського організму людина повинна їсти. Однак далеко не всі продукти харчування корисні для здоров'я людини, а деякі можуть просто бути небезпечними. Досліджуючи вплив тих чи інших продуктів на організм, науковці умовно розділили їх на: не надто корисні продукти нашого щоденного раціону, шкідливі та небезпечні продукти [4].

Так, шкідливими продуктами вважаються ті, що здатні завдати здоров'ю шкоду при регулярному їх вживанні в їжу. Потенційно небезпечні це продукти, здатні викликати харчове отруєння. Власне шкода таких продуктів полягає у тому, що у результаті їх постійного споживання страждає самопочуття людини, відбувається погіршення фізичного і розумового розвитку, а також знижується здатність організму чинити опір шкідливим впливам зовнішнього середовища [6].

Аналіз літературних джерел здійснювався шляхом дослідження наукових робіт за напрямом: «Вплив шкідливого харчування на здоров'я студентської молоді» в науково-

метричній базі Гугл-академія. Н. І. Бурлаку (2010) присвятив своє дослідження проблемі раціонального харчування українських студентів. М. В. Гриньова (2013) вивчаючи вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді створила методичні рекомендації. К. Замойська, С. Замойський, Д. Вільчинська, О. Чорна (2014) вивчали раціональне харчування студентів як запоруку їхнього здоров'я, а І. С. Нагорна (2011) висвітлювала проблему ожиріння.

В ході аналізу літературних джерел з'ясовано, що вирішити проблему збалансованого харчування студентів з урахуванням сучасних досягнень нутріціології можливо тільки за умови вдосконалення державної політики у соціально-економічній сфері і об'єднанні зусиль виробників харчових продуктів, працівників торгівлі, освіти та засобів масової інформації. На жаль, проблема шкідливого харчування ніколи не розглядалась так часто, як сьогодні. Адже саме у наше століття продукти почали повільно, але впевнено вбивати людину, що обумовлено, насамперед, провиною виробників із їх маркетинговими прийомами, а також довірливістю пересічної людини та недбалістю у виборі якісного і корисного харчування. Шкідливе харчування є проблемою для здоров'я як дорослих, так і підростаючого покоління, адже воно сприяє погіршенню фізичного та розумового розвитку та знижує здатність опиратися впливу негативних чинників навколишнього середовища. Дієтологи стверджують, що тривалість та якість життя людини насамперед залежить від того, як вони харчуються, а шкідливе харчування стає причиною різних захворювань.

Значна частина студентської молоді мають проблеми зі здоров'ям саме через вживання шкідливих і, разом з тим, малопоживних продуктів та напоїв («фаст-фуд», «джанк-фуд»), що призводить до розвитку так званого, «прихованого голоду», дефіциту, насамперед мінеральних речовин та вітамінів. Саме через це, причиною більшості проблем зі здоров'ям у студентів є неправильне та неякісне харчування. Якщо характеризувати режим прийому їжі сучасного студента, то ранок проходить без сніданку, замість обіду – «фаст-фуд», а справжнє свято починається ввечері, саме тоді за весь день він винагороджує себе кількома порціями відразу. Таким чином, перевантажується шлунок та порушується його робота. За даними дослідників: 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, у той час ті, які навчаються на «добре», у 80 % випадків дотримуються триразового харчування [6].

Висновки. При дотриманні елементарних правил раціонального харчування можна уникнути низки проблем, які так чи інакше можуть впливати на самопочутті людини. Постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку хороший стан здоров'я та гарного самопочуття.

Список використаних джерел

1. Бурлаку Н. І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. *Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування* : тези доп. Київ : НТУУ «КПІ», 2010. С. 150–151.
2. Гриньова М. В. Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді : метод. реком. Полтава, 2013. 38 с.
3. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічн. університету ім. В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 132. С. 319–323.

4. Нагорна І. С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези допов. V Всеукр. наук.-практ. конф. студ. та мол. вч.* Хмельницький : ХІСТ, 2011. С. 182–185.

5. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. Київ : МОЗ України, 1999. 9 с.

6. Олійник Н. А. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак перевтоми. *Сільське господарство та лісівництво*. 2017. Вип. 6, т. 2. С. 238–247.

УДК 796.325

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Дудник В. В.¹, студ.; Журавель Є. Ю.², ст. виклад.

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

¹ dudnik.262@gmail.com; ² zhuravel.yevhenii@pdaba.edu.ua

Постановка проблеми. Волейбол прийнято вважати однією з найбільш поширених спортивних ігор, популярних серед студентської молоді. У число найпопулярніших видів спорту волейбол увійшов завдяки тому, що він простий в навчанні, широко доступний та динамічний в навчальному процесі. З цієї причини він, як ігровий вид діяльності, що розвиває та вдосконалює фізичні якості студентів, входить до навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання».

Мета дослідження: дослідити волейбол як засіб фізичної активності.

Результати дослідження. О. В. Радченко, В. С. Дмитрук, В. Я. Ковальчук (2020) аналізують актуальні проблеми студентського волейболу в Україні. Зі слів науковців: «... нещодавно були часи, коли українські волейболісти-студенти на Всесвітніх Універсиадах боролися виключно за медалі» [3].

На думку В. О. Градусова, В. К. Лісянського, А. Ю. Мельник (2011) дослідження ефективності та якості подач у волейболі проводиться в рамках розвиненого підходу, який заснований на математичній обробці з використанням теорії імовірності даних педагогічних спостережень [1].

О. Радченко, О. Швай, Ю. Цюпак (2023) у статті «Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації» розглядають питання, пов'язані з виконанням подач м'яча командами [2].

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою (рис. 1).



Рис. 1. Волейбол це неконтактна командна гра