

Список використаної літератури

1. Азін В. О., Байда Л. Ю., Госс Н., Ждан П. М., Сухініна І. М., Флетчер А. Нічого для нас без нас: Посібник з інклюзивного прийняття рішень для державних органів. Київ: Ленвіт, 2015. 102 с.
2. Байда Л.Ю., Красюкова – Еннс О.В., Буров С. Ю., Азін В.О., Грибальський Я.В., Найда Ю.М. Інвалідність та суспільство: навч. посіб. / за ред. Л. Ю. Байди. Київ: 2012. 216 с.
3. Сварник М, Грибальський Я, Войтюк Ю , Свет Є, Ревіна Т, Любімов А. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних. Львів: 2005. 151 с.
4. Соціальний захист населення України у 2019 році: Статистичний збірник. URL: <https://cutt.ly/oj3rziq>
5. Хода Л. Д. Методология социальной интеграции неслышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург: Якутский гос. ун-т. им. М. К. Аммосова, 2008. 39 с.

ФАКТОРИ РИЗИКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Коваленко В.О.

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Анотація. В статті розглядається проблема збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління. Здійснено аналіз основних факторів ризику, що впливають на здоров'я молоді.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства, коли гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я нового покоління, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти й формування культури здоров'я. Формування культури здоров'я молоді, його збереження та зміцнення набуває нині особливої ваги, тому що нехтування ним на ранніх етапах розвитку організму людини досить швидко обертається важкими хворобами, скороченням тривалості життя, втратою працездатності, що згубно впливає на економічний, духовний стан суспільства [1].

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати показники стану здоров'я молоді України та фактори ризику, які впливають на його стан.

Завдання дослідження. Дослідити та проаналізувати теоретичні відомості, що стосуються даної теми та надати рекомендації щодо покращення ситуації.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом ситуація зі здоров'ям молоді наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я [2].

Серед факторів, що впливають на здоров'я людини, провідне місце займають фізичні, духовні та соціальні. З фізичних факторів найбільш важливими є спадковість і стан навколишнього середовища. Дослідження свідчать про істотний вплив спадковості практично на всі аспекти нашого фізичного і психічного здоров'я (ступінь впливу їх на здоров'я може становити до 20%). Стан довкілля безпосередньо впливає на здоров'я. Навіть найздоровіші життєві звички не можуть повністю компенсувати вплив забрудненого повітря або води. Забруднене повітря може містити шкідливі речовини, які проникають в організм людини через органи дихання. Недоброякісна вода може містити патогенні мікроорганізми і токсичні сполуки, які, потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, викликають різні захворювання та отруєння [3].

Одним з найбільш поширених факторів ризику здоров'я молоді є неправильне харчування. Встановлено, що переважна більшість юнаків і дівчат (85%) має нераціональне харчування: нерегулярне за прийомами їжі, монотонне за набором продуктів, незбалансоване за основними складовими – білками, жирами, вуглеводами, а також вітамінами та мікроелементами. Значна кількість молоді надає перевагу швидкому харчуванню [4].

Важливим є той фактор, що молоде покоління має малорухомий спосіб життя та не займається спортом, що безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я, оскільки організація вільного часу належить до найважливіших сфер їхньої життєдіяльності і є суттєвим фактором підвищення працездатності і збереження здоров'я [6].

Актуальною на сьогодні залишається проблема поширення серед молоді комп'ютерної залежності. Майже у 40% випадків їх вільний час присвячений комп'ютеру

(спілкування через Інтернет або комп'ютерні ігри). Небезпечним проявом комп'ютерної залежності виступає відеоігровий синдром. Провокативним фактором щодо розвитку цього синдрому може бути не тільки нерегламентоване використання комп'ютеру, але й тривалий перегляд телепередач. Звичайно такий режим позначається на тривалості та якості нічного сну: 25%, тобто кожен четвертий, спить 6 та менше годин на добу, лише у третини тривалість нічного сну складає 8 годин [4].

Молоді люди часто прагнуть якомога раніше стати незалежними від батьків, у зв'язку з чим починають працювати у вільний від навчання час та навіть протягом навчального року. Звісно, початок трудової діяльності сприяє формуванню вищого рівня соціальної адаптації, проте рання соціалізація сприяє і ранньому засвоюванню стереотипів дорослого життя, таких як вживання алкоголю, наркотичних засобів, куріння тощо.

Далеко за межі медичних виходять проблеми алкоголізму і наркоманії. Вживання алкоголю є третім із чинників ризику, які зумовлюють смерть і непрацездатність. Серед чоловічої вікової категорії більшість починає вживати алкогольні напої до досягнення 18 років. Вживання алкоголю у віці до 20 років підвищується до 81% і залишається практично незмінним. Залишається високою і частота смертельних випадків, безпосередньо пов'язаних з алкоголем. Доведено, що регулярне вживання алкоголю скорочує тривалість життя на 5–7 років. За оцінками ВООЗ, споживання алкоголю в Україні спричинює 12% важких захворювань [5].

Надзвичайно гострою сьогодні є проблема наркоманії, яка чинить руйнівний вплив на всі сторони суспільного життя. Вживання юнаками й дівчатами наркотичних речовин стає небезпечним соціальним явищем. Наркотики руйнують психіку молодих людей, зумовлюють відмову від здорового способу життя, породжують мотиви прийняття хибних рішень.

Ще одна медико-соціальна проблема – тютюнопаління (куріння), яке є відомим чинником ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Дані свідчать, що проблеми алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління є надзвичайно критичними, а боротьба з цими шкідливими звичками, які становлять серйозну загрозу для громадського та індивідуального здоров'я, відкриває великі перспективи для поліпшення ситуації [5].

Висновки. Отже, сьогоденні глобальні цілі мають бути спрямовані не лише на органи державного управління охорони здоров'я, а й на весь персонал, відповідальний за організацію охорони здоров'я та соціальний захист населення з профілактичних заходів, спрямованих на боротьбу з основними факторами ризику, що впливають на здоров'я.

Першочерговим завданням у цьому напрямку є сприяння повноцінному розвитку потенціалу громадського здоров'я шляхом широкомасштабної пропаганди здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Рибалка О. Я., Цебржинський О. І. Методичні підходи до формування культури здоров'я учнівської молоді. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 29-30 трав. 2014 р. С. 206.
2. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини*. 2013. №5.
3. Єрмоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22-23 берез. 2018. С. 45-47.
4. Каракашян А. Н., Мартиновська Т. Ю., Севрюкова О.В. Гендерні особливості способу життя учнівської молоді. *Гігієна населених місць*. 2014. №64. С. 279-280.
5. Ціборовський О. М. Здоров'я населення і фактори ризику, що впливають на його стан, як об'єкт управління (огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. 2015. № 2. С. 15-16.
6. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти // *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*. 2018. № 4. С. 58-60.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ковтун А.О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті висвітлено особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб першого періоду зрілого віку. У дослідженні взяли участь особи віком від 22 до 35 років в кількості 40 чоловіків та 40 жінок, які протягом 1 року 2-3 рази на тиждень відвідували різні види оздоровчо-рекреаційних занять у закладі «Фітнес-простір «Human»» м. Дніпра. Визначено, що 80% осіб першого періоду зрілого віку, які звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, на дозвіллі віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом. Пріоритетними мотивами до оздоровчо-рекреаційної діяльності таких осіб у