

УДК 37.015.311:613]-057.87

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ольга ПАВЛІК, Світлана ШПАК

**Медичний фаховий коледж Запорізького державного медико-
фармацевтичного університету**

м. Запоріжжя

У сучасному світі, коли дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу, особливо актуальним стає питання формування здорового способу життя (ЗСЖ) та фізичної реабілітації. Студенти, які мають “спецгрупу”, є однією з кризових категорій, оскільки потребують фізичної реабілітації, самодисципліни та постійної уваги до власного здоров'я. Мета дослідження: знайти ефективні методи та форми формування здорового способу для студентів, що потребують фізичної реабілітації. Завдання: проаналізувати методи та форми ¹²² фізичної реабілітації, що формують ЗСЖ у студентів. Методи дослідження: теоретичний аналіз фахової наукової літератури, нормативно-правових документів у галузі вивчення освіти, анкетування.

Результати дослідження. На сьогодні простежується закономірність збільшення ризику розвитку захворювань дихальної, опорно-рухової та серцево-судинної системи, порушення функціональних резервів організму через зменшення рівня фізичної працездатності [1].

Опитування показало, що фізична фізична реабілітація (вправляння, тренування, масаж тощо) у студентів займає не більше 5 % вільного часу. При цьому студенти розуміють значення фізичної активності, переваги для здоров'я серця, тіла та розуму. Вони усвідомлюють, що фізична активність сприяє запобіганню захворювань, зменшує вірогідність загострення хвороби, однак майже не застосовують (26 % опитаних - іноді роблять зранку фізичні вправи, але не більше 3-х хвилин, 13 % - роблять нерегулярні піші прогулянки).

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Аналіз харчування, частоти споживання продуктів рослинного та тваринного походження показав, що він є незбалансований, а іноді є вкрай ризиковий, бо викликає кальцієво-дефіцитні стани, що в свою чергу призводить до загострення серцево-судинних захворювань.

Студенти, що потребують фізичної реабілітації змушують комплекси фізичних вправ коригувати інтуїтивно, а в більшості просто відмовляються від фізичних навантажень, що підтверджують інші фахівці [2].

Нами проведено анкетування, результати якого свідчать, що найбільш популярними мотивами до занять руховою активністю з використанням сучасних мобільних додатків для студентів 25+ є корекція фігури - 20%, відсутність часу на відвідування спортзалу для підтримки фізичних якостей- 20,00%, для зміцнення здоров'я або подолання фізичних вад (біль, зайва вага, зниження функціональних можливостей організму) - 20,00% і тільки 14 % - для фізичної реабілітації. Відтак, студентам, що потребують фізичної реабілітації, для формування ЗСЖ можна рекомендувати додатки «Push ups», «Nike Training Club», «Workout Trainer», ¹²³ «Jefit», «Gymup», «Freeletics Bodeweight» після відпрацювання навичок фізичної реабілітації та збалансованого харчування.

Перелік джерел інформації

1. Хуртенко О.В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Вип. 3, 2021. С. 135.
2. Наукове обґрунтування шляхів корекції дефіциту основних есенціальних нутрієнтів у харчуванні студентської молоді / Ельцова Л.Б., Омельчук С.Т. Вісник Української медичної стоматологічної академії «Актуальні проблеми сучасної медицини», 2018. Т. 18, вип.. 4 (64). С. 13-19.