

## **АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Зміст і система компетенції випускника ХНУМГ ім. О. М. Бекетова щодо вирішення проблем і завдань майбутньої соціальної та професійної діяльності представлена в освітньо-професійній характеристиці кожної спеціальності. Зокрема, до них належать такі: формування стійкого світогляду, правильного сприйняття сучасних проблем розвитку суспільства, людського буття та духовної культури, соціальної відповідальності; здатність до ефективної комунікаційної взаємодії та комунікативна компетентність; здатність до здорового способу життя.

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

З часом малорухливий спосіб життя все більше руйнує організм, що призводить до збільшення числа ослаблених чоловіків і жінок; у результаті мають місце захворювання, зниження трудової активності та життєвих ресурсів.

Що ж відбувається в організмі при дотриманні активного, тобто здорового способу життя? Ось на що, у першу чергу, звертають увагу Р. С. Паффенбаргер та Э. Ольсен: змінюючи спосіб життя, ми зберігаємо нормальне функціонування головного мозку, зміцнюємо його здоров'я. Регулярні фізичні вправи стимулюють розумову діяльність. Це відбувається: по-перше, за рахунок поліпшення кровопостачання мозку, забезпечення сприятливих змін у структурі нейротрансмітерів, посилення нервових зв'язків; по-друге, зниження рівня та наслідків стресу; по-третє, полегшення депресивних станів. Для фізично активних чоловіків і жінок у будь-якому віці є характерним більш низький ризик виникнення депресивних станів і, можливо, навіть ризик розвитку хвороб Паркінсона й Альцгеймера та інших подібних захворювань. Найбільш ідеальна програма для досягнення піку фізичної та розумової діяльності передбачає виконання вправ для м'язів і опорно-рухового апарату всього тулуба, включаючи вправи аеробної та силової спрямованості, а також деякі складно координаційні вправи, що передбачають постійне засвоєння та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Мінімальний тижневий руховий обсяг занять фізичними вправами для студентів основної та підготовчої медичних груп, рекомендований програмою вишів СРСР (1987 р.), представлений у таблиці 1.

Таблиця 1 – Мінімальний тижневий руховий обсяг занять фізичними вправами

№ п/п	Вправи	Обсяг навантаження	
		чоловіки	жінки
1	Оздоровчий біг, км	15–17	12–14
	або ходьба на лижах, км;	22–24	16–18
	стрибки на місці через скакалку, кількість разів;	–	350
	прискорена ходьба, км	–	21–35
2	Підтягування на щабліні, кількість разів;	70–85	–
	те ж саме з вису лежачи на низькій щабліні (110–120 см), кількість разів	–	85–95
	або згинання й розгинання рук в упорі лежачи;	120–140	–
	те ж саме в упорі на опорі висотою 50 см, кількість разів	–	210–220
3	Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині, кількість разів	140–160	–
	Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені, кількість разів	–	100–120
4	З основної стійки наклони тулуба уперед-униз з прямими ногами, кількість разів	90–120	90–120

Здоров'я є найважливішою передумовою отримання якісної освіти в молодості та подальшого її вдосконалення. Зв'язок здоров'я зі здатністю до ефективної праці і підвищення особистого та суспільного добробуту є очевидним фактом. Низький рівень здоров'я населення перешкоджає розвиткові економіки країни і стає загрозою її безпеки.

**Зінчина О. Б.**

*Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова*

## **ІНТЕРНЕТ-АДДИКЦІЯ ЯК РИЗИК СУЧАСНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ**

Особливої актуальності в умовах сучасного інформаційного суспільства набувають мас-медіа як агенти соціалізації молоді, яка є найбільш активним користувачем нових медіа. Вони є виступають доступним джерелом інформації, яке, з одного боку, відкриває можливість освоєння культурного багажу всього суспільства, а з іншого, містять низку ризиків. Розширення числа радіо- й телеканалів, що конкурують між собою, ускладнення жанрово-тематичної структури їхніх програм, велика кількість різноманітної друкованої продукції, розвиток мережі Інтернет створили в останні роки якісно новий медіапростір, до якого людина «підключається» з самого раннього дитинства. Все це дозволяє розглядати соціалізацію в сучасному суспільстві як медіасоціалізацію.

Сьогодні, коли медіа стали невід'ємною складовою нашого життя, обговорюється і досліджується феномен залежності, пристрасті до віртуального простору. Якщо раніше ми могли говорити про своєрідну телеманію, то зараз –