

природничо-наукової та професійної науково-предметної підготовки, визначають високий ступінь впливу отриманих знань, умінь та навичок у формуванні світогляду здорового способу життя.

Література

1. Кабашнюк В. О. Стратегія формування здорового способу життя у майбутніх педагогів / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22–23 берез. 2018 р.). Хмельницький, 2018. С. 69–72.
2. Царук В. П. Різноманітність наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя учнів / Молодий вчений, 2018. № 4.2(56.2). С. 85–90.

Атаманчук Н. М., к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки
*Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасний студент не уявляє життя без користування соціальними мережами. Багато студентської молоді використовують веб-сайти для здійснення соціальної взаємодії. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, в яких молодь спілкується без візуального контакту. У ході онлайн опитування нами встановлено, що студенти активно користуються такими соціальними мережами як: Telegram, Instagram, Facebook, MySpace, Twitter, YouTube та іншими.

Немає сумніву щодо цінності соціальних мереж як педагогічного засобу навчання студентської молоді, а саме: можна ефективно організувати колективну роботу студентської групи; у створених студентами групах можна ділитися важливими матеріалами, повідомляти інформацію; здійснювати безперервну освіту та самоосвіту учасників освітнього процесу; проводити міжнародні науково-освітні обміни тощо.

Проте, ми стурбовані проблемою залежності студентської молоді від соціальних мереж. Соціальні мережі збуджують центри задоволення в мозку людини, що є причиною ризику виникнення значної залежності. Бажання користувача отримати приємні емоції від позитивного коментаря під залишеною інформацією змушує його відвідувати знову і знову соціальні мережі, що потребує все більше часу.

Серед проблем, які спричиняють залежність студентської молоді від проведення часу в соціальних мережах та мають негативний вплив на її здоров'я варто виділити: синдром дефіциту уваги та активності; інформаційна залежність; поява втоми, стресу; прояв почуття нервозності, а іноді й неадекватної поведінки; почуття заздрості; віртуальне спілкування витісняє

живе спілкування з людьми; витрачання часу на непотрібне і безглузде переписування; ослаблення імунної системи, гормонального дисбалансу, порушення мозкової діяльності; порушення режиму сну, харчування тощо.

Переконані, що найкращими «ліками» від цієї залежності є соціальні комунікації у реальному житті, переключення уваги на інші інтереси, встановлення правильних життєвих пріоритетів [1, с.30]. Важливо пам'ятати, що соціальними мережами не варто зловживати. Є багато інших цікавих справ у житті сучасної молоді.

Література

1. Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) / за заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: Вежа-друк, 2014. С. 27–30.

Безугла К., магістрантка групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.