

ти у дітей і людей похилого віку не більше 30 %, у дорослих - 33 % від загальної енергетичної цінності раціону.

Поліненасичені жирні кислоти в комплексі з іншими ліпотропними речовинами (сірковмісні амінокислоти, вітаміни, фосфоліпіди) істотним чином впливають на основний обмін. Недостатній їхній вміст при підвищеному променевому навантаженні знижує антиоксидантну функцію печінки і сприяє накопиченню метаболітів у тканинах організму.

Важливе значення має забезпечення організму вуглеводами, насамперед харчовими волокнами і пектиновими речовинами. Тривала недостатність у їжі клітковини (рослинних харчових волокон) призводить до порушення діяльності травної системи, а також є фактором ризику розвитку ожиріння, жовчокам'яної хвороби, цукрового діабету, склерозу та ряду інших недуг. Наявність у пектинових речовинах вільних карбоксильних груп галактуронової кислоти зумовлює їх властивість зв'язувати у травному каналі іони металів.

Незамінними для організму харчовими речовинами є вітаміни. Вони беруть участь у регулюванні обміну речовин, підвищують стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Без вітамінів порушуються засвоєння ряду харчових речовин, процеси кровотворення, незаражувальна функція печінки. Вітаміни, які мають високу біологічну активність (ретінол, кальциферол, токоферол та ін.), потрібні організму в невеликих кількостях - від мікрограмів до кількох міліграмів на добу. Вітаміни не синтезуються в достатній кількості і тому повинні надходити в організм з їжею або у вигляді полівітамінних препаратів типу "Ундевіт", "Ревіт", "Пентавіт" тощо. Проте їх не слід вживати в необмеженій кількості, оскільки це може призвести до гіпервітамінозу.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ПРОЖИВАЄ У РІЗНИХ ЗОНАХ РАДІАЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ

КУРОЧКІНА МАРИНА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Методаки фізичного виховання студентів повністю залежить від стану здоров'я, фізичного рохвтку, рухової підготовленості, умов навколишнього середовища та інших факторів.

Виходячи з цього, метою дослідження було - визначити вплив екологічного фактору на стан здоров'я студентської молоді, яка навчається у Переяслав-Хмельницькому педагогічному інституті.

З 360-ти досліджених студентів різних факультетів до вступу в вуз раніше проживало: 7% дівчат та 5% юнаків у 2-3 зонах радіаційного контролю; 14% дівчат та 10% юнаків, які проживали у 4 зоні; а також

33% дівчат та юнаків, які проживали у "чистій" зоні, де рівень радіації не перевищував допустимої норми.

У структурі захворюваності студентів переважають такі хвороби:

- органів дихання /72%/. Це - гострі респіраторні захворювання, грип, загострення хронічного бронхіту, тонзиліт;
- органів травлення /8%/, а саме: хронічні гастрити, гастродуоденіти, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки;
- хвороби нервової системи /7%/: остеохондрози з корінцевим синдромом, міжреберна невралгія;
- хвороби шкіри та підшкірної клітковини /4%/. Це - алергії, дерматити, фурункули;
- захворювання сечостатевої системи /3%/: цистити, полінефрит;
- хвороби системи кровообігу /3%/нейроциркуляторна дистонія;
- травми отримали 25;
- інфекційні та паразитарні хвороби /9%/: вітряна віспа, скабієз;
- захворювання ендокринної системи /2%/: гіперплазія щитовидної залози, лімфоденіти;
- захворювання органів чуття /1%/: кон'юнктивіти, короткозорість.

По радіаційних зонах захворювання розподілились таким чином /табл.1/:

Таблиця 1

Структура захворювань студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю

№	Назва захворювань	2-3 зона, %		4 зона, %		"чиста"зона,%	
		ю	д	ю	д	ю	д
1	Хвороби органів дихання	90	90	73	94	62	65
2	Інфекційні та паразитарні	-	4	6	-	-	2
3	Ендокринної системи	-	16	3	6	1	3
4	Нервової системи	88	16	3	6	1	3
5	Органів чуття	6	-	-	2	-	1
6	Системи кровообігу	6	8	-	4	-	4
7	Органів травлення	6	20	6	10	3	9
8	Сечостатевої системи	20	20	3	8	4	4
9	Шкіри та підшк. клітковини	20	12	6	4	2	1
10	Травми	13	-	8	-	2	-
11	Здорові	-	-	-	-	26	10

Аналіз досліджень показав, що у 2-3 зонах захворювання розподілялись наступним чином:

1) хвороби верхніх шляхів; 2) хвороби органів травлення та сечостатевої системи (у дівчат), нервової системи (у юнаків); 3) хвороби нервової системи, шкіри та підшкірної клітковини (у дівчат), сечостатевої системи, шкіри та підшкірної клітковини (у юнаків); 4) захворювання ендокринної системи і системи кровообігу (у дівчат), хвороби органів чуття, системи кровообігу і органів травлення, травматизм (у юнаків).

В 4-ій зоні: 1) верхні дихальні шляхи; 2) органи травлення; 3) хвороби сечостатевої системи (у дівчат) та органів травлення, шкіри та підшкірної клітковини (у юнаків); 4) нервова система (у дівчат) та ендокринна, нервова та сечостатева системи (у юнаків); 5) система кровообігу, шкіри та підшкірної клітковини (у дівчат); 6) захворювання ендокринної системи (у дівчат).

В "чистій" зоні: 1) захворювання верхніх дихальних шляхів; 2) хвороби органів травлення; 3) хвороби сечостатевої системи (у дівчат), шкіри та підшкірної клітковини, травматизм (у юнаків); 4) хвороби нервової системи; 5) хвороби ендокринної системи, органів чуття, шкіри та підшкірної клітковини.

Виявлені в результаті досліджень найбільш розповсюджені захворювання повинні враховуватись при побудові диференційованого фізичного виховання студентів, які проживають в різних зонах радіаційного забруднення. **

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У РІЗНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗОНАХ

КУТЕК ТАМАРА

Вінницький державний педагогічний інститут

Проблема наслідків аварії на Чорнобильській АЕС з часом не втрачає своєї актуальності. Стан здоров'я людей, що потрапили під вплив радіаційних факторів, викликаних аварією, є об'єктом пильної уваги спеціалістів (О.П.Незгода, 1995; Н.А.Мітряєва, 1995; В.А.Барабой, 1995). Однак, комплексних досліджень фізичної підготовленості і функціонального стану систем організму студентів ВНЗ, які проживають на територіях Чорнобильського сліду, в доступній нам літературі немає.

Метою нашого дослідження було вивчення фізичного стану студентів, які проживають в радіаційно забруднених і екологічно чистих зонах. Основним методом дослідження було анкетування. Проанкетовано 100 студентів, які проживають в радіаційно забруднених зонах (ЗЗ) та 100 студентів з екологічно чистих зон (ЧЗ).