

неприємностях, пов'язаних із хворобою, а на сильних сторонах її характеру; слід урахувати індивідуальні особливості учня, його схильності та інтереси, у стосунках із учнями не повинно бути примушення або диктату; визначивши здібності до одного виду спорту, безглуздо вимагати на підставі цього успіхів у всіх видах спорту; в оцінному ставленні до учня вчитель не повинен бути категоричним, учень завжди має сподіватися на краще, вірити в те, що він міг би досягти кращих результатів.

У комплексному лікуванні хворих на цукровий діабет, поряд із медикаментозними засобами та дієтотерапією необхідно широко застосовувати фізичні вправи. Діабет – це не привід для усунення від фізичної активності. Діабет – це додатковий стимул для того, щоб фізична культура ввійшла в життя хворої дитини.

Література

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».
2. Деревянко В.В., Майєр В.І. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5-9 класи. – Київ, 2008.
3. Зубалій М.Д., Деревянко В.В., Лакіза О.М. та ін. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи. – Х.: Вид-во «Ранок», 2006.
4. Козлова В.Г. Організаційні та методичні вказівки з проведення занять фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи // Інформаційно-практичний бюлетень «Все для вчителя». – 2009. - № 19-20. С. 56-70.
5. http://diabetic.com.ua/?page_id=269
6. <http://into-sana.ua/ru/directions/endokrinologiya/>

Лучко О.Р., Сапегіна І.О.

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ПРО СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ І ПІДВИЩЕННЯ ЙОГО РОЛІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Наше суспільство, яке знаходиться у фазі поступового розвитку, в умовах якого соціально-економічні і політичні перетворення спрямовані на затвердження гуманістичних цінностей та ідеалів, створення розвинутої економіки і стійкої демократичної системи. Важливе значення у цьому процесі мають питання, які пов'язані з життєдіяльністю людини, її здоров'ям і способом життя.

Поняття «здоровий спосіб життя» об'єднує всі сфери життєдіяльності особистості, нації. З сукупності цього поняття найбільш актуальною складовою є фізична культура та спорт. Сфера фізичної культури і спорту виконує в суспільстві багато функцій і охоплює всі вікові категорії [4]. Поліфункціональний характер цієї сфери виявляється в тому, що фізична

культура і спорт – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей особистості, організація суспільно-корисної діяльності, дозвілля, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична та психоемоційна реабілітація, видовище тощо.

Фізична культура є однією з гранів загальної культури людини, її здорового способу життя, що визначає поведінку людини у навчанні, на виробництві, у спілкуванні і сприяє рішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих задач. Тому турбота держави про розвиток фізичної культури і спорту повинна бути важливішою складовою соціальної політики, що забезпечить втілення у життя гуманістичних ідеалів, цінностей, норм, які сприяють виявленню здібностей людини, задоволення її потреб і інтересів [2].

Величезний потенціал фізичної культури і спорту необхідно використовувати на благо процвітання держави. Це найменш витратні і найбільш ефективні засоби форсованого морального і фізичного оздоровлення молоді, нації.

У фізкультурно-спортивній сфері за рахунок різноманітності організаційних форм максимально збалансовані та наближені особистісні і суспільні інтереси, вона сприяє довголіттю людини, формуванню здорового морально-психологічного клімату в сім'ї, зниженню захворюваності. Розвиток спортивної інфраструктури надає приток нових робочих місць, а розвиток спорту створює видовищну індустрію, яка має економічну значущість. Спорт вищих досягнень, олімпійський спорт формує імідж держави на міжнародній арені, а перемоги спортсменів на змаганнях високого рівню сприяють підвищенню патріотизму, гордості за державу.

Здоровий спосіб життя повинний стати соціальним феноменом, національною ідеєю, яка сприяє розвитку сильного і здорового суспільства. У багатьох зарубіжних країнах спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення населення засобом самореалізації людини, самовираження і розвитку, засобом боротьби проти анти суспільних явищ [3].

Структурні і соціальні змінення в Україні в останні двадцять п'ять років призвели до фундаментальних економічних витрат і зниженню людського потенціалу. За даними статистики коефіцієнт чисельності населення похилого віку складає 22,1%, смертності – 15,1%, народжуваності – 9,7%, природного приросту – - 5,4% [5]. За даними державної служби статистики динаміка загальної смертності характеризується зверх смертністю людей працездатного віку, що створить дисбаланс працездатного і пенсійного населення [1].

Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і молоді. Гіподинамія, що розповсюджена серед молодого покоління, провокує захворюваність серцево-судинної системи і рухового апарату. Багата кількість дітей і молоді звільнені за станом здоров'я від занять фізичною культурою.

Упродовж останніх років значна кількість населення знаходиться в стані зтяжненого психоемоційного і соціального стресу, що призвело до зросту алкоголізму, табакокуріння, депресій, суїциду, наркоманії і т.п. Все це свідчить про те, що в Україні сталася критична ситуація зі станом людського ресурсу, системою фізичного, духовного, морального оздоровлення,

пропагандою здорового способу життя. У ситуації, що склалася в країні, необхідно зупинити погіршення здоров'я нації і тенденцію депопуляції населення, прийняти радикальні заходи з формування здорового способу життя [1].

Фізична культура і спорт є найбільш універсальним засобом всебічного виховання здорової нації, але її можливості не використовуються достатньо в Україні, що обумовлено деякими обставинами: у результаті розпаду СРСР припинила існувати відомча модель фізкультурно-спортивного руху, триває тенденція скорочення оздоровчих і спортивних споруджень, залишковий принцип фінансування, збільшення вартості фізкультурних послуг, погана пропаганда здорового способу життя, слабка науково-дослідницька діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

Порівняно з минулим сторіччям, коли матеріально-технічна база сфери фізичної культури і спорту характеризувалася розвитком і відповідністю спортивного інвентарю, нормативним вимогам, на сучасному етапі ефективність її використання значно зупинилася. Ця негативна тенденція пояснюється нестабільним економічним становищем в Україні та недостатньою увагою з боку органів державного управління, що істотно стримує розвиток даної галузі. Сучасним вимогам не відповідають 80% спортмайданчиків. Не приділяється увага ремонту, реконструкції існуючих і будівництву нових спортмайданчиків [5].

Для створення моделі фізкультурно-спортивного руху в Україні необхідно зробити перетворення і починати з підростаючого покоління. На нашу думку, пріоритетом роботи з розвитку фізкультурно-спортивного руху серед дітей і молоді має бути наданий фізичному вихованню і формуванню здорового способу життя дітей і студентської молоді. Недоліки фізичного виховання підростаючого покоління і молоді пояснюється комплексом питань: слабка матеріально-технічна база, обмежений обсяг навчальних занять (обов'язкові заняття), відсутність традицій сімейного фізичного виховання, неузгодженість органів освіти, охорони здоров'я, фізичної культури та спорту і ін. Тому зусилля повинні спрямовуватися на пошук фінансових можливостей для розвитку дитячого і молодіжного спорту; удосконалення програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у навчальних закладах; впровадження нових форм організації занять; видання літератури і відеоматеріалів у сфері фізичного виховання і спорту; покращення матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою і спортом у навчальних закладах. Фізичне виховання у навчальних закладах повинно реалізовуватися через обов'язкові навчальні заняття, поза академічні заняття, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи і забезпечити кожному учню і студенту достатню рухову активність [3].

Виходячи з того, що потреба людини до активних занять фізичною культурою і спортом на протязі життя визначається її відношенням до них, а також усвідомленою необхідністю формування здорового способу життя, то треба визначити цілеспрямовану пропаганду фізичної культури і формування здорового способу життя як пріоритетну, зокрема, створення інформаційно-

пропагандистських заходів, які використовують багатий спектр різноманітних засобів для формування іміджу спортивного стилю життя, цінності особистого і суспільного здоров'я. В Україні на даний час існує тенденція зниження кількості спортивних передач і трансляцій в телерадіопрограмах. Пропаганда повинна переконливо показувати пріоритетне значення фізичної культури і спорту у вихованні молодого покоління, профілактиці хвороб, активного довголіття, боротьбі зі шкідливими звичками і негативними явищами та сприяти популяризації самостійних занять фізичними вправами, підвищенню інтересу до фізичного удосконалення, формуванню усвідомлення життєвої необхідності фізкультурно-спортивних занять.

Здоровий спосіб життя людини і її потенціал не є самоціллю, а має бути природною необхідністю, за допомогою якої формується інтелектуально, духовно і фізично розвинута особистість.

Література

1. Галіяш Н.Б. Характеристика основних соціальних проблем людей похилого віку. *Медсестринство*. 2012. № 1. С. 17 – 19.
2. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореф. дисс. ... канд. социолог. наук. Пенза, 2007. 23 с.
3. Лотоненко А.В. педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 39 с.
4. Павлов В.И., Кузнецов М.А. Проблемы здорового образа жизни студентов. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2011. Т.13. № 1 (8). С. 1927 – 1929.
5. Пальян З.О. Статистичне оцінювання сучасних демографічних витрат в Україні. *Статистика України*. 2016. № 1. С. 34 – 41.

Мальцева О.Б.¹, Дуло О.А.¹, Дуб М.М.¹, Гудзак О.Ю.¹,
Дикий Б.В.¹, Качанова В.В.², Стряпко Я.І.²

¹Ужгородський національний університет

²Ужгородська міська поліклініка

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Останні десятиліття знаменуються підвищеною увагою до проблем психопрофілактики, що пов'язано із зростанням захворювань, у формуванні яких велике значення має психоемоційний чинник. Причини зростання цих захворювань широко обговорюються в спеціальних і загальних друкованих джерелах, у більшості випадків пов'язуються з проблемою стресу і недостатньою адаптацією людини до умов зовнішнього середовища, що швидко змінюються [1, с. 8-11].

Захворювання, у перебігу яких визначальною ознакою є бронхообструктивний синдром - передусім бронхіальна астма (БА) та