

2. Найбільший вплив на серцево-судинну та дихальну системи визначено в перший день походу, що свідчить про втягання організму студентів у тривале, помірне навантаження, яке отримують вони під час походу. Отримані нами результати співпадають з даними І. Коцана [3].

3. Під час тижневого пішохідного походу ефективним є використання графіку руху в якому після кожних 45 хв проводиться 15 хв відпочинку, а швидкість руху знаходиться в діапазоні 3,8-4,0 км на годину.

4. Не дивлячись на погані погодні умови (зниження температури до 0° у 4 та 5 дні походу) студенти-туристи не отримали ніяких хвороб (перш за все простудних), у той же час при плануванні термінів походу слід враховувати час його проведення (бажано в травні-вересні), що буде сприяти отриманню більшого задоволення від туристської діяльності. Також в літні місяці можливо використовувати даний туристський маршрут для старших школярів, які будуть мати можливість для більшого ознайомлення з природою рідного краю.

У ПЕРСПЕКТИВІ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ доцільним є виявлення впливу на студентів розроблених маршрутів з лижного, водного та велосипедного спортивно-оздоровчого туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини : [Електронний ресурс] / Тетяна Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75-80. – Режим доступу до журн. : <http://dndifks.ucoz.ua/>.

3. Коцан І.Я. Фізіологічне обґрунтування ефективності впливу туристично-краєзнавчої діяльності на організм підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин / І. Я. Коцан . – К., 2000 . – 32 с.

4. Маркова А.И. Образ жизни и здоровье студентов / А.И. Маркова, А.В. Ляхович, Л.М. Медведь // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. - № 1. – С. 31-37.

5. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2 (43) 1 4. – С. 53-57.

6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей [Текст] : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 245 с.

7. Шальков Ю. Спортивный туризм и альпинизм как фактор сохранения здоровья и активного долголетия у лиц средней и старшей возрастных категорий / Ю. Шальков, С. Бершов, О. Булашев // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 367-370.

Панкратов Н.С.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрена актуальная проблема здорового образа жизни студентами. Здоровый образ жизни должен быть направлен на подготовку специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях данного общества, а также повышения уровня подготовленности специалистов отличающихся хорошим здоровьем, дееспособностью и профессиональным долголетием.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, ориентирование личности, профилактика заболевания.

Панкратов М.С. Здоровий спосіб життя - соціальне благополуччя студентської молоді . Розглянута актуальна проблема здорового способу життя студентами. Здоровий спосіб життя повинен спрямовуватися на підготовку фахівців для подальшої професійної діяльності в умовах даного суспільства, а також підвищення рівня підготовленості фахівців які відрізняються гарним здоров'ям, дієздатністю і професійним довголіттям.

Ключові слова: фізична культура і спорт, здоровий спосіб життя, орієнтування особистості, профілактика захворювання.

Pankratov N. Healthy way of life is social prosperity of student young people. *The physical culture which is one of the sides of general culture mainly determinates the human's behavior at production as well as at home, at everyday communication, during learning. The development of physical culture and sport on the state level has to take an important place at social politics; this development can provide real embodiment to our life human ideals as well as values and norms; this development can open wide space for revealing human abilities; for satisfying human interests and needs. At present time scientists of various branches namely teachers, psychologists, medical specialists take into account the question of healthy mode of life as well as strengthening health and preventive measure of health. V. K. Balsevitch, P. A. Vinogradov and others at their works point out on primary preventive measure concerning to physical exercises. Overcoming difficulties connected with complicated ecological conditions; solving questions connected with AhyprocinesesA – all of these questions are opened at works R. E. Motylyanskaya, V. K. Veletchinskiy, Z. Ya. Kaplan, V. N. Artamonov. The works of abovementioned authors point out that the question of healthy mode of life on given stage of existing mankind is the more and more important; it is caused that there are children with especial needs; it takes place a grow disease among population as well as there are people with especial needs.*

Key words: physical culture and sport healthy lifestyle, personality orientation, prevention disease.

Актуальность Физическая культура, будучи одна из граней общей культуры, во многом определяет поведение

человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта на уровне государства должно занимать одно из важнейших составляющих социальной политики, может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открытие широких простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей [1.3.5.7]. В последнее время ученые разных отраслей - педагоги, психологи, медицинские работники уделяют большое внимание вопросу здорового образа жизни, укреплению здоровья и профилактики заболеваний [2.4]. Преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями существования, и устранение гипо- кинезии раскрыты в работах Р.Е.Мотилянської, В.К.Велитчинського, З.Я.Каплан, В.Н.Артамонова. Работы выше приведенных авторов указывают на то, что проблема здорового образа жизни на данном этапе существования человечества с каждым годом становится острой - это обуславливается количеством пред патологичных случаев рождения детей с особыми потребностями, роста количества заболеваний среди населения, а также роста инвалидности в нашей стране [6]

Цель исследования. Дать толкование здорового образа жизни приведению отечественными и зарубежными специалистами этого направления, указать на положительный фактор здорового образа жизни для человека, ориентированности личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализация благодаря здорового образа жизни профилактики заболеваний первичную профилактику, предотвращение их возникновения, содействие удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Методы и организация исследований. До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровья можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационные возможности человека. Но это лишь часть понятия здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которого важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни базируется на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которого - важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих отечественных и иностранных медицинских специалистов в сфере физической культуры, - это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которых важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями жизни, и устранение гипокинезии.

Авторы, которые исследовали данную тему, утверждает, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Авторы выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность. Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества. Отечественными учёными определено, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний первичная профилактику, что предотвращает их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действий, и физических упражнениях. Таким образом, обобщая выше приведенные толкования "здорового образа жизни" отечественных и зарубежных авторов, мы можем подвести итог от чего зависит существование здорового образа жизни:

- от объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности: учебного, трудового, семейно-бытовой, досуга;
- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло здорового образа жизни.

Здоровье студенческой молодежи — важнейшая предпосылка всестороннего, гармонического развития, активной жизнедеятельности, успешной учёбы, предстоящего высокопродуктивного профессионального труда, личного благополучия, семейного счастья. И что также очень существенно — надёжная гарантия интеллектуального будущего нашей страны. Это достаточно осознанно понимают сегодня все. в том числе и абсолютное большинство студентов.

При выяснении нами (Р.Т. Раевский с соавторами) жизненных приоритетов среди студентов на первое место они неизменно ставят здоровье. Сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится «пик» функционального созревания организма, стабилизации всех его систем, важнейшая задача вуза. Именно такая задача четко поставлена в национальной доктрине развития образования.

К сожалению, физическое и психическое здоровье студенческой молодежи в нашей стране желает сегодня много лучшего, об этом убедительно свидетельствуют результаты медицинских осмотров и специальных обследований студентов вузов, имеющих типичный студенческий контингент. Весьма информативным показателем здоровья молодых людей является их биологический (**функциональный**) возраст, по которому можно судить о темпе старения обследуемого. Средний биологический возраст студентов наших вузов, по данным компьютерной диагностики, на 10-15 лет опережает

календарний, при этом у большей части студентов отмечается ускоренный темп старения. Особое распространение среди студентов, по данным студенческого здравоохранения, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, **пищеварительной**, эндокринной и мочеполовой систем, болезни глаз. Анализ показывает, что здоровье студенческой молодежи в нашей стране существенно подрывают большая предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням, доставшимся от родителей, «вредные факторы» окружающей среды (загрязнение воздуха, воды канцерогенными веществами. повышенный радиационный фон): неблагоприятные элементы образа жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, беспорядочный секс, плохое питание, нерациональный труд, психические нагрузки, связанные со стрессовыми ситуациями, низкий уровень личной гигиены, валеологической и физической культуры, низкое качество жизни, быта, связанное с недостатком материальных средств и т.п.

Имеет также значение неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность оказания медицинской помощи со стороны студенческих поликлиник, недоступность профилакториев, спортивно-оздоровительных лагерей. Критическое состояние здоровья студентов и причины, его вызвавшие дают основание сделать вывод о крайней актуальности поиска действенных мер по укреплению здоровья студенческой молодежи нашей страны. К таким мерам, как показывают исследования, обобщение передового опыта обеспечения здоровья в студенческие годы, относятся, прежде всего, приобщение студентов к здоровому образу жизни и активным занятиям физической культурой и спортом. От них зависит больше всего (на 60%) здоровье молодежи. При этом особое значение имеет рационализация студенческого труда и отдыха, питание, оптимизация двигательной активности, овладение навыками личной гигиены, психогигиены, гигиены половой жизни, самооздоровление, отказ от вредных привычек. Важное значение имеют также мероприятия по повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (закаливание организма), повышение качества медицинского обследования в студенческих поликлиниках и профилакториях, овладение их медицинским персоналом не только методами восстановительной, но предупредительной медицины.

Исключительно большую роль в **формировании**, укреплении и сохранении здоровья студентов играют регулярные активные занятия студентов физическим воспитанием. Обобщение научных данных последних лет показывают, что деятельностные компоненты физического воспитания оказывают значительный прямой и косвенный оздоровительный эффект. В частности, практический компонент обеспечивает физическую и температурную тренированность, улучшение уровня функционирования и надежности всех основных органов и систем организма, погашение его негативных реакций, активизацию адаптационных и защитных механизмов. Интегративным следствием такого воздействия является повышение резервных и компенсаторных возможностей организма, мощная и надежная биологическая защита от всех неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, устойчивость к самым различным заболеваниям.

Теоретический и методический компоненты физического воспитания формируют валеологические и гигиенические знания, навыки, умения, необходимые студенту для организации здорового образа жизни. Кроме сказанного, занятия физическим воспитанием (особенно спортом) способствуют рационализации учебной деятельности, питания, оздоровлению среды обитания, повышению уровня личной гигиены, активизируют отказ от вредных привычек.

К наилучшим оздоровительным результатам приводит физическое воспитание в форме **общефизической**, спортивной и оздоровительной тренировки с элементами профессионально-прикладной психофизической подготовки. По нашим наблюдениям, регулярные занятия физическими упражнениями с оздоровительной и профессионально-прикладной направленностью в объеме 6-8 часов в неделю с попутной валеологической подготовкой снижают заболеваемость у студентов с временной утратой трудоспособности в 1,5-2,5 и более раз. Обязательными условиями эффективного использования всей совокупности оздоровительных мер в вузе являются: социальный заказ на здоровье и физическую подготовленность выпускников вузов со стороны общества, государства, народного хозяйства и конкретных работодателей, а также самих студентов; заинтересованность руководства, преподавателей и студентов вузов в выполнении этого заказа; наличие современной инфраструктуры, позволяющей эффективно осуществлять оздоровительные акты.

Необходимыми предпосылками результативности воздействия оздоровительных мер служат: деятельностная мотивация студентов на укрепление своего здоровья (студенты должны не только считать здоровье своей наивысшей ценностью, но и быть нацеленными на его сохранение и улучшение); высокая личная валеологическая культура студентов, в том числе необходимый уровень приобретенных специальных знаний о здоровье, путях его приобретения и навыки использования валеологических средств в период учёбы.

Опыт наших вузов показывает, что наиболее успешно такие предпосылки создаются в процессе физического воспитания и занятий спортом. Большую пользу в этом отношении может оказать включение соответствующих тем в теоретические, методические разделы физического воспитания, проведение конкурсов здоровья, красоты, здорового образа жизни и т. п. Значительную роль в валеологическом воспитании и **образовании** могут сыграть кафедры валеологии, психологии, охраны труда. Обеспечение здоровья молодежи осуществляется по многочисленным организационно-технологическим направлениям. В процессе специальных исследований установлено, что это приводит к желаемым результатам только при четкой координации усилий различных организаций и организационных структур, призванных оздоравливать студентов. В связи с этим возникает острая необходимость формирования программ "Здоровья студентов", предусматривающих комплекс соответствующих мероприятий в масштабах страны, региона, вуза и его структурных подразделений.

Приоритетные направления программы преимущественное применение интенсивных адресных профилактических методов здравоохранения за счет предоставления студентам бесплатных и платных, но доступных оздоровительных услуг. Ключевым мероприятием программы должна быть организация обязательных и факультативных занятий физическим воспитанием в разнообразных учебных и внеучебных формах с нацеленностью на приобщение к здоровому образу жизни, оздоровительным тренировкам с учетом личностных интересов студентов. Практическое формирование здоровья - это, прежде всего, дело каждого молодого человека. Но его нужно научить технологии самооздоровления. Поэтому особое место в программах должно занимать оздоровительное просвещение и воспитание навыков активного оздоровления. На

всех уровнях программа должна быть нацелена на конструктивное выполнение следующих конкретных заданий; создание действенных исполнительных и координирующих структур для реализации комплексного научного подхода оздоровления студентов: организацию информативного мониторинга **физического и психического** здоровья студенческой молодежи; формирование у студентов высокой валеологической культуры, навыков здорового образа жизни и самооздоровления; усиление мер первичной и вторичной профилактики, побуждающих студентов избавиться от вредных привычек; внедрение в вузах передовых оздоровительных технологий.

В качестве обязательных заданий необходимо включать также: оптимальную постановку физического воспитания как одного из ведущих факторов формирования здоровья студентов, повышение его оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; создание условий для развития и повышения эффективности структур, непосредственно занимающихся оздоровлением студентов всемирное укрепление оздоровительной инфраструктуры вузов; разработку и внедрение правового и экономического механизма обеспечения стремления студентов к улучшению своего здоровья; построение постоянно действующей системы информирования и обучения студентов вопросам формирования динамического здоровья. В реализации программы на уровне вуза должна быть активно задействована (с четким разделением и координацией присущих им функций): кафедра физического воспитания и спорта (как ведущая структура); спортивный клуб; кафедры валеологии охраны труда, психологии, эргономики (если они имеются в вузе); студенческая поликлиника; профилакторий; спортивно-оздоровительный лагерь: сеть столовых и буфетов; профком; хозяйственные службы вуза; администрация и студенческие органы управления общежитиями; библиотека; деканаты, ректорат.

ВЫВОДЫ

1. Практика показывает, что формирование здоровья студенческой молодежи - сложный долговременный процесс, стратегию которого в современных условиях нужно базировать на принципах и технологии педагогики сотрудничества предполагающей значительные совместные усилия руководителей вузов, преподавателей и студентов. Причем последние в реалиях рыночных отношений должны быть заинтересованы в его успехе в первую очередь. И. что очень важно, деятельно способствовать этому успеху.

2. Главная трудность осуществления оздоровительных программ студенческой молодежи - сложность финансирования в современной экономической ситуации, В связи с этим можно рекомендовать создание фондов здоровья студентов вуза и привлечение к их финансированию самых различных структур и. в первую очередь, будущих работодателей, заинтересованных в получении специалистов, отличающихся хорошим здоровьем, высокой дееспособностью и профессиональным долголетием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов П., Душанин А., Жолдак В. Основы фізичної культури і здорового способу життя. Москва., 1996.
2. Виноградов П.А., Фізична культура і здоровий спосіб життя. Москва., 1990.
3. Студент и общество /В.Н. Соколов, А.А. Степи к, Р.Т.Раевский и др. -Одесса: ОГПУ, 1999.-131 с.
4. Раевский Р.Т. "Здоровье молодежи - - непреходящая ценность нашего общества" //Материалы между нар. науч.-практич. конф. «Взгляд в будущее: молодежь, общество, цивилизация». - Одесса: ОГПУ, 1996. -С 141-143.
5. Pisot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pisot, Veronika L. Kroprej // Series: Physical education and sport – 2006 – V. 4 № 2 – P. 115 – 123.
6. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.

Попадюха Ю.А., Глиняна О.А.

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт»

ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЛОКОМОТОРНОЙ ТЕРАПИИ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ХОДЬБЫ БОЛЬНЫХ С ПЕРЕЛОМАМИ КОСТЕЙ ТАЗА

Различные повреждения костей таза приводят к потере трудоспособности и инвалидности. Переломы костей таза составляют от 2-5% всех переломов костей скелета взрослых и 4,35-6% у детей и до 7% всех переломов костей. Проведен анализ возможности применения роботизированной системы функциональной локомоторной терапии с обратной связью Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза. Рассмотрены особенности переломов костей таза, основные компоненты физической реабилитации, работа системы Lokomat для восстановления ходьбы больных с переломами костей таза. Действие системы Lokomat позволяет повысить эффективность восстановления ходьбы больных с переломами таза.

Ключевые слова: перелом костей таза, локомоторная терапия, ходьба, реабилитация, технические средства.

Попадюха Ю.А., Глиняна О.А. Застосування роботизованих систем функціональної локомоторної терапії із зворотним зв'язком у відновленні ходьби хворих з переломами кісток тазу. Застосування роботизованих систем функціональної локомоторної терапії зі зворотним зв'язком у відновленні ходьби хворих з переломами кісток тазу. Попадюха Ю.А., Глиняна О.О. Різноманітні пошкодження кісток тазу призводять до втрати працездатності та інвалідності. Переломи кісток тазу становлять від 2-5% всіх переломів кісток скелета дорослих і 4,35-6% у дітей і до 7% всіх переломів кісток. Проведено аналіз можливості застосування роботизованої системи функціональної локомоторної терапії зі зворотним зв'язком Lokomat для відновлення ходьби хворих з переломами кісток тазу. Розглянуто особливості переломів кісток тазу, основні компоненти фізичної реабілітації, робота системи Lokomat для відновлення ходьби хворих з переломами кісток тазу. Дія системи Lokomat дозволяє підвищити ефективність відновлення ходьби хворих з переломами тазу.