

культури, Харківській державній академії фізичної культури, Національному університеті фізичного виховання і спорту України та інших [1].

Слід зазначити, що з кожним роком фізична реабілітація набуває значного поширення у всіх галузях, вагомий внесок внесла Українська Асоціація фахівців фізичної реабілітації, адже визначила новий етап розвитку фізичної реабілітації в Україні. Організація Асоціації – це наша спроба заохочувати та запроваджувати високі стандарти реабілітаційної діяльності, освіти та практики, створення єдиного загальноукраїнського інформаційного середовища, партнерства та співпраці з владою, національними та міжнародними організаціями.

Фізична реабілітація є частиною комплексної терапії яку успішно поєднують з медикаментозною терапією, з різними фізіотерапевтичними методами лікування, застосовуючи методи заохочення, профілактики, лікування/втручання і реабілітації, внаслідок чого покращується фізичний, психологічний, емоційний і соціальний стан індивіда.

**Висновок.** На мою думку, в майбутньому за допомогою державної підтримки під керівництвом Асоціації фахівців фізичної реабілітації для розвитку та модернізації фізичної реабілітації слід вжити таких заходів:

- підвищити професійний рівень фахівців фізичної реабілітації та перепідготовки;
- на законодавчому рівні розробити методiku діяльності, за якою здійснюватиметься фізична реабілітація для різних соціально-вікових груп та різних захворювань;
- надавати консультації, інші супровідні послуги та запроваджувати комплексну фізичну реабілітацію в освітньо-навчальних, медичних та санаторно-курортних закладах та створювати реабілітаційні центри для оздоровлення, лікування організму та профілактики захворювань;
- обмінюватися досвідом з реабілітаційними центрами, медичними закладами та освітніми установами, іншими організаціями в межах держави та за кордоном, а також з окремими спеціалістами.

#### **Література.**

1. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : [Укр. технології], 2008. – 199 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: [підручник для вузів]/ В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
3. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», 2006 р.

## **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Щербина Катерина, Ільченко Юлія**

*Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

**Резюме.** У статті розкрито проблему ведення здорового способу життя в сучасному суспільстві, яке вимагають змін в державному підході до освіти, соціальної та культурної політики, а також прагнення покращити здоров'я нації.

**Summary.** The article covers the problems of healthy life style in a modern society which require changes in state approach to education, social and cultural policy and its concern for invigoration of the nation.

**Актуальність проблеми.** Молодь – рушій прогресу і розвитку кожної держави і для того, щоб кожен виконував всі свої функціональні обов'язки в суспільстві треба вести здоровий спосіб життя, який повинен бути направлений на підтримання оптимального фізичного та психологічного стану. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. І саме тому проблемою дослідження стало формування здорового способу життя у молодого покоління, що є достатньо важливою актуальною проблемою.

Впродовж багатьох років вчені проявляли інтерес до питання возвеличення здоров'я і усвідомлення важливості ведення здорового способу життя. Даним питанням займаються науковці: О. Яременко, О. Балакіревої, О.Вакуленко, Д. Кисленко, О. Буток, О. Терещенко, О. Бекас, які провели серію соціологічних досліджень відносно найрізноманітніших проблем формування здорового способу життя молоді: вживання у молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; питання здорового харчування та психологічної підтримки; загартування та особиста гігієна; зайняття спорту та руховою активністю; сексуальне та репродуктивне здоров'я молоді, проблеми ВІЛ-інфікованих тощо [1, 2, 4].

Стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Саме наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття піднімається питання здорового способу життя. Цей час можна характеризувати, з одного боку, різкою зміною умов існування, з другого – розвитком нових технологій, які висувають високі вимоги до стану здоров'я людини.

**Метою** дослідження є вивчення уявлень та відношення молоді до власного здоров'я.

**Завдання та методи дослідження.** Досліджуючи питання здорового способу життя серед молоді було поставлено завдання визначення пріоритетних напрямків удосконалення життєдіяльності та організації спортивного дозвілля молоді. В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням захворювань, інвалідності, смертності, злочинності, різким зниженням стресостійкості і життєдіяльності організму людини, особливо дітей і молоді. Майже 90% учнів і студентів мають відхилення в здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку.

Враховуючи це варто зробити висновок, що в системі освіти та охорони здоров'я повинні передувати істотні зміни. Медицина сьогодення спрямована на усунення вже існуючої хвороби і не може істотно впливати на збереження здоров'я людини чи профілактику захворювань, тому варто визначити новий пріоритетний напрямок діяльності держави у сфері охорони здоров'я [5].

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, а саме: у першу чергу - відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова, адже здоров'я залежить від багатьох інших факторів, які об'єднуються в одне поняття – здоровий спосіб життя.

До основних факторів здорового способу життя належать:

1. Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: - економічної (рівень життя, на 50-55% визначається умовами і способом життя); - соціологічної (якість життя, на 25% - екологічними умовами); - соціально-психологічної (стиль життя); - соціально-економічної (устрій життя);

2. Рівень культури;

3. Здоров'я (на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я);

4. Мотивування.

Сутність проблеми формування здорового способу життя полягає у тому, що кожна людина особисто повинна пильно стежити за своїм здоров'ям, дотримуючись відповідних правил і вимог. На особливу увагу потребує дослідження стану молодого покоління, оскільки його здоров'я через 10-30 років – це здоров'я всієї держави [3].

Як здоров'я населення віддзеркалює минуле та сьогодення країни, так і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді. Українська Академія медичних наук констатує, що близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки.

За роки незалежності в Україні накопичено певний досвід законодавчого і нормативного забезпечення виховання в молоді здорового способу життя. Право кожного громадянина на охорону здоров'я деклароване у ст. 49 Конституції України і деталізується в основах законодавства України про охорону здоров'я. Збереження і зміцнення здоров'я української молоді проголошується також і у Законах України, і в інших нормативно-правових актах [6].

**Висновки.** Молодь як переважна сила є основним двигуном розвитку суспільства. Тому ще з шкільних років дітей потрібно привчати до ведення здорового способу життя задля їх міцного здоров'я та їхніх нащадків. Прикладом для наслідування молодим поколінням здорового способу життя повинні бути в першу чергу батьки, вчитель фізичної культури, школа, видатні та знамениті люди.

**Література.**

1. Бекас О.О. Рівень аеробних можливостей організму молоді пубертатного, постпубертатного і першого зрілого віку та його залежність від способу життя / О. Бекас // Матер. Всеукр. наук. конф. "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти". - Тернопіль, 2003.-С.106-108.
2. Буток О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення /О.В. Буток, О.В. Малишев // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.
3. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: Навчальний посібник / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2001. – 187 с.
4. Коробейніков Г. В. Особливості фізичного розвитку у студентів-медиків із різним рівнем здоров'я / Г. В. Коробейніков, Л. В. Морська // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 2 – С. 95-100.
5. Купчинов, Р. И.Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Куп-чинов. – М. : ИВЦ Минфина, - 2004. – 211 с.
6. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін. – Л.: Знання, 2000.– 56 с.