

хворих із захворюваннями суглобів безпосередньо після її завершення. Все це забезпечує збільшення опороспроможності нижніх кінцівок, поліпшення динамічної стабільності, функції кисті, здатність до самообслуговування, психологічного статусу, зменшення рівнів тривоги та депресії та, в результаті, підвищення якості життя пацієнтів.

УДК 613+61:304.3] 6159.938.342.32

УСВІДОМЛЕНІСТЬ, ЯК ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ ЕЛЕМЕНТІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

- **В.В. Гончаров**, магістр , 5-го курсу 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Е.В. Горова, к.мед.н.,доц.
А.В. Кравченко, викладач
Е.В. Сколота, викладач
- *Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, м.Київ., загальноузівська кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я*

Актуальність і необхідність глибокої теоретичної розробки цієї теми, а також практичного застосування їх полягає в тому, що в даний час основні програми реабілітації людини спрямовані на усунення неправильного, вірніше сказати нерозумного способу життя. Але вивченню причин, що призвели до травм, хвороб, стресів і т.д., формування усвідомленого підходу до здоров'я як до невід'ємної частини духовної та фізичної культури людини, приділяється недостатньо уваги. Як наслідок цього - відсутність чіткої системи з виховання потреби у свідомій турботі про своє здоров'я вже з раннього віку. Тому мені, як практикуючому масажисту, хотілося б висловити свої ідеї щодо можливого вирішення цієї проблеми.

У зв'язку з цим, **мета роботи** - позначити причини відсутності у переважній більшості людей потреби вести здоровий спосіб життя і запропонувати, як варіант, оптимальні методи формування усвідомленого ставлення людини до збереження свого емоційно-психологічного і фізичного потенціалу. Основними етапами на цьому шляху можуть стати дошкільні заклади, школи, вузи, держустанови та підприємства, тобто в тому середовищі, де людина проводить досить багато часу.

Основними **методами дослідження** можуть бути: по-перше - анкетування вихователів дошкільних установ, педагогів початкових класів шкіл, батьків дітей цієї вікової категорії, а також учнів старших класів шкіл, студентів

вузів, службовців і т.д., з метою визначення їх уявлень про самому понятті «здоровий спосіб життя»; по-друге, збір, обробка та вивчення теоретичного та практичного матеріалу з даної проблеми для подальшого його систематизації та адаптації до застосування на практиці.

Доцільність запропонованого підходу до аналізованої нами проблемі полягає в тому, що надання об'єктивної і доступної інформації про здоровий спосіб життя допоможуть кожній людині на різних етапах свого життя усвідомлено ставитися до свого здоров'я, попереджаючи тим самим виникнення всіляких патологій, травм, емоційнозростаних зривів і т.д. .

Виходячи з вищевикладеного, можна вважати за доцільне об'єднання зусиль міністерств освіти, культури і спорту та охорони здоров'я з вироблення оптимальних програм виховання потреби людини у здоровому способі життя з урахуванням специфіки участі у вирішенні цієї проблеми кожного вищезгаданого відомства.

Перспективи застосування результатів даних досліджень найрізноманітніші. Наприклад, рекомендації, вироблені на матеріалі цих досліджень, можуть бути корисними для виховання дітей, підлітків та молоді; жінкам, чоловікам (з урахуванням специфіки життєдіяльності кожної статі), людям похилого віку, людям, які перевищили травми різного ступеня тяжкості, людям, які займаються важкою фізичною працею і т.д. Одним словом, цілеспрямоване, усвідомлене та планомірне впровадження цієї програми допоможе суттєво оздоровити наше суспільство, підвищити його трудову та соціальну активність.

УДК613+61:304]:[37:32-027.542(477)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

- **Н.В. Дрозд**, магістр 6-го курсу, 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Н.А. Добровольська, д.псих.н., доц., зав. каф.
Т.П. Гарник, д.мед.н., проф.
- *Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського,
м.Київ, Загальноузузівська кафедра фізичного виховання, спорту і
здоров'я людини*

Вступ

Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в країні свідчать, що існує реальна потреба збереження здоров'я молоді та утвердження здорового способу життя в молодіжному середовищі.