

сколіозу, неврастенії, астеноневротичного синдрому та ін., Проводяться в спеціалізованих, корекційних та реабілітаційних медичних центрах.

М'ячі різних розмірів і кольору впливають на психічний стан і фізіологічні функції дитини. Крім колірної впливу на організм, м'ячі мають ще й вібраційний вплив. Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, О. В. Сливіна, Т. А. Чуманова в посібнику «Лікувальна фізкультура і масаж. Методики оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» розкривають вібраційний ефект фітбол-гімнастики. Автори підкреслюють, що механічна вібрація надає специфічний вплив практично на всі органи і системи людини; безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо; коливання м'яча впливають на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні їх тканини. Імпульси отримує і головний мозок, в результаті прискорюється вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків, особливо необхідних при психічному і інтелектуальному розвитку дітей. Поліпшується здатність до самоконтролю і самоаналізу.

З дошкільного віку слід розвивати і тренувати вестибулярні функції (велике значення має нормальне функціонування мозочка, який є руховим мозком дитини). Заняття з дітьми 5-7 років на фітболах зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, моторних функцій, але головне формують складно і довго виробляється в звичайних умовах навик правильної постави, дозволяють ефективніше освоїти різноманітні рухові вміння і комплексно розвивати фізичні якості дітей.

Висновок. Використання фітбол-гімнастики, розширює кругозір людей в галузі фізичної культури (фітнесу), сприяє формуванню правильної постави, профілактики захворювань хребта. Поліпшується емоційна і психологічна атмосфера заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. ЛФК в системе медицинской реабилитации / Под ред. проф. Каптелиной А.Ф. и Лебедевой И.П. М.: Медицина, 1995.
2. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации. – М, 1999,
3. Н.В.Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні» / Н.В.Москаленко// «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.

Оксана Тонєва,
студентка І курсу магістратури
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **В. М. Осіпов,**
к.н.фіз.вих. та спорту, доцент (БДПУ)

СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Актуальність. Основою життєспроможності держави, ознакою сталого розвитку суспільства є соціальне самопочуття, фізичний стан і здоров'я населення. У Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” [4], в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я

населення, у першу чергу молоді: “Майже 90 % учнів мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку”. За останні роки, кількість захворювань серед молоді збільшилася на 30 %. Причин цьому є багато: соціальні, генетичні, екологічні фактори, матеріальне становище та шкідливі звички.

Ступінь досліджуваності проблеми. У Державній національній програмі “Освіта (Україна XXI століття)”, Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, Державній цільовій соціальній програмі “Молодь України”, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 2012-2016 роки та інших офіційних державних документах наголошується, що стан здоров'я та спосіб життя молоді України створює серйозну загрозу для держави.

Мета і методи дослідження. Мета роботи – розглянути проблему стану здоров'я сучасної студентської молоді з огляду науково-методичної літератури та власних досліджень.

Сутність дослідження. Серед основних чинників, які призвели до зниження рівня здоров'я та погіршення демографічної ситуації в державі є: зменшення кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 44,8 мільйона у 2017 році; не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості; кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб; невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Здоров'я є процесом збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій оптимальної трудової і соціальної активності людини при максимальній тривалості активного творчого життя. Максимальний рівень здоров'я людини – це мета, досягнення якої повинна забезпечити кожному членові суспільства сучасна держава. Проте не секрет, що сучасна система охорони здоров'я та медицина направлені в основному на розробку новітніх технологій лікування. Але хворих не стає менше, а навпаки, в світі поширюється епідемія хронічних неінфекційних захворювань, причому серед населення найактивнішого молодого віку. Ці захворювання є і основною причиною смертності [1,2].

Здоров'я молоді України характеризується високим рівнем захворюваності та поширеності захворювань. Захворюваність студентів 17–18 років у період навчання збільшилася в 1,6 разів і досягла 8521,4 випадків на 10 тис. населення. Поширеність хвороб за цей же період виросла в 1,8 разів, що складає 14,9 тис. хвороб на кожних 10 тис. молодих людей [1].

Встановлено, що серед студентів України основними чинниками, які сприяють розвитку хронічних захворювань, є: неправильне харчування, низька рухова активність, нервово-емоційне перенапруження та шкідливі звички [2].

Отже, можна відзначити, що незважаючи на велику різноманітність різних видів оздоровчої діяльності у вільний час, ступінь участі молоді в багатьох із них дуже низька, і в більшості студентів набір занять під час дозвілля є вкрай обмеженим [3]. Відзначається, що реальне проведення вільного часу в багатьох студентів – це звичні дії, які не потребують цілеспрямованих зусиль, тобто звичайне неробство, яке нажалі здоров'я не прибавляє.

Основні висновки. Отже, здоров'я молоді належить до числа глобальних проблем, що мають життєво-важливе значення для всього людства і держави в цілому. Саме тут загострення цієї проблеми може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Тому, це питання залишається актуальним і знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Медкнига, 2011. – 107 с.
2. Архангородский З. С. Физическая культура, как неотъемлемая составляющая часть здорового образа жизни / З. С. Архангородский, Л. Д. Вострокнутов, В. В. Ерёменко, Л. В. Канунова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 173-175.
3. Осіпов В.М. Аналіз мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в період дозвілля / В.М.Осіпов, Т.М.Алексова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С.107-110.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998. – 48 с.

Ілона Ягодкіна,
студентка 2 курсу
Гуманітарно-економічного факультету
Наук. керівник: **Л. М Кравченко,**
к.хім.н., доцент (БДПУ)

ПРОБЛЕМА ОЧИЩЕННЯ СТІЧНИХ ВОД ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Актуальність. Очищення стічних вод є надважливою екологічною проблемою народного господарства будь-якої країни, нехтування якою може призвести до значних негативних наслідків у вигляді екологічних катастроф національного масштабу. Саме тому її необхідно вирішувати якомога оперативніше, використовуючи новітні очисні технології, устаткування та методи очищення. Проблема очищення стічних вод є актуальною і для України, де більшість стоків характеризуються високим рівнем хімічного та біологічного забруднення.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблемами забруднення стічних вод та заходами щодо їх ліквідації та запобігання в Україні