

людьми як моралізаторство, незважаючи на їх актуальність. Не може стояти осторонь цих проблем і сім'я і громадськість, адже формування здорового способу життя серед студентської молоді відбувається як під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів соціального середовища, а й у відповідності з функціонуванням певних соціально-психологічних механізмів (наслідування „Бути як всі” або „Бути як більшість”, „Приклад старших” або „Приклад героїв “нашумівших” серіалів”, переконання, ідентифікація, лідерство, мода, приклад, адаптація і т.д.) засвоєння соціальної інформації.

На наш погляд, введення нових навчальних предметів в Національному аграрному університеті сприятиме у деякій мірі розкриттю багатогранності та можливостей людської особистості, шляхів удосконалення та реалізації власної індивідуальності. Такими предметами, які розкривають розвиток творчого потенціалу особистості, її соціального і психологічно зрілого „входження” у виробничо-соціальні і побутові відносини, є „Основи педагогіки і психології” (з 1996р.), „Сімейно-побутова культура” (з 1997р.), „Психологія управління” (з 1999р.)”

Колективом співробітників НАУ складено і видруковано типові програми цих дисциплін для впровадження у вищі аграрні заклади освіти 1-ІУ рівнів акредитації.

Предмет „Соціально-побутова культура” з 2002 року читається на всіх факультетах НАУ, і метою є сприяння формуванню загальної культури майбутнього аграрія в цілому і, зокрема, отримання студентами глибокої і повної інформації про шлюб, сім'ю, здоров'я людини, а також знання, розуміння та дотримання основ загальнолюдських цінностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко А.С. О воспитании в семье. - М.: Учпедгиз, 1955. – С.36.
2. Психология. Учебн. пособие для учащихся пед.училищ / Под ред. В.А.Крутецкого. - М.: Просвещение, 1974. – С.75-78.
3. Рубинштейн С.Я. Основы общей психологии. – М.: Учпедгиз, 1946. – С.167.
4. Ушинский К.Д. Избран. Пед. Соч. – Т.1. – М.: Учпедгиз, 1953. – 535 с.
5. Ушинский К.Д. Нравственное и педагогическое значение привычек /Пед. Соч. – Т.8. – М. – Л.: Изд-во АПН СССР, 1950. – 228 с.

З.С. СТРУЧКОВА

ОЛІМПІЗМ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті висвітлені результати виступу українських спортсменів на XXVIII Олімпіаді. Вказується, що спорт є складовою здорового способу життя. Наголошується, що стан здоров'я сучасної молоді є незадовільним та розкриваються шляхи його поліпшення.

В статье освещены результаты выступления украинских спортсменов на XXVIII Олимпиаде. Указывается, что спорт есть компонентом здорового образа жизни. Подчеркивается, что стан здоровья современной молодежи есть неудовлетворительным и раскрываются пути его улучшения.

The results appearance of Ukrainian sportsman on the XXVIII Olympiad in describe in this articles. Indicate, that sport is component of healthy way of life. The stress, that state of health modern young people is unsatisfactory and open way his improve.

Нещодавно пройшла XXVIII Олімпіада в Афінах, в якій взяла участь 201 країна світу. Українська команда налічувала 170 атлетів з різних видів спорту. За два тижні змагань ними було вибороно 23 медалі різного гатунку: 9 золотих, 5 срібних та 9 бронзових і команда посіла 12 місце в неофіційному заліку (табл. 1).

Таблиця 1

Місце	Країна	Загальна к-сть медалей	Золоті	Срібні	Бронзові
1 місце	США	103	35	39	29
2 місце	Китай	63	32	17	14
3 місце	Росія	92	27	27	38
4 місце	Австралія	49	17	16	16
5 місце	Японія	37	16	9	12
6 місце	Німеччина	48	14	16	18
12 місце	Україна	23	9	5	9

Найбільш успішно виступила Яна Клочкова, майор товариства “Динамо”, в комплексному плаванні на дистанціях 200 та 400 м; легкоатлет Юрій Білоног на стародавньому стадіоні виборів золоту медаль у штовханні ядра, юна Олена Костевич в дисципліні стрільба з пневматичного пістолета з відстані 10 м. була найкращою. Гімнаст Валерій Гончаров показав елегантну комбінацію на брусах. Яскравою була перемога борців Ірини Мельник-Мерлені, Ельбруса Тедеева та важкоатлетки Наталії Скакун; програма Юрія Нікітіна у стрибках на батуті була неперевершеною (табл. 2).

Порівняно з виступом наших атлетів у попередніх Іграх в Атланті (США 1996 рік) та Сідней (Австралія 2000 рік), де Україна посіла 9 та 21 місця у командному заліку (1996 рік 23 медалі (9-2-12); 2000 рік 23 медалі (3-10-10)) 12 місце в Афінах повертає країну до більш високого місця у рейтингу держав, які беруть участь у цих престижних спортивних змаганнях 4-річчя.

На думку багатьох спеціалістів, деякі держави приїжджають на Ігри, щоб вигравати, а більшість – щоб прийняти участь в них. Починаючи з 1936 року (Берлін), “нема спорту в чистому вигляді, а на першому місці є ідеологія і вони віддзеркалюють всі проблеми життя Людства”.

Основною турботою багатьох змагань є боротьба з вживанням допінгу. Міжнародна антидопінгова агенція заборонила використання біля 2 тис. препаратів, але в медицині іде гонка та дослідження нових ліків, які не можна було би виявити. Ще за словами відомого американського дослідника 60 років минулого сторіччя Л.Прокопа “... в майбутньому будуть змагатись не спортсмени, а фармацевтичні виробники”.

Таблиця 2

Місце	Прізвище та ім'я	Вид спорту
1 місце золота медаль	Клочкова Яна	Плавання 200, 400 м. Комплекс
	Костевич Олена	Стрільба, пневматичний пістолет, 10 м.
	Скакун Наталія	Важка атлетика, 63 кг
	Білоног Юрій	Легка атлетика, штовхання ядра
	Нікітін Юрій	Стрибки на батуті
	Гончаров Валерій	Спортивна гімнастика, бруси
	Мельник-Мерлені Ірина	Вільна боротьба до 48 кг
	Тедеев Ельбрус	Вільна боротьба
2 місце срібна медаль	Гонтюк Роман	Дзюдо до 48 кг
	Красовська Олена	Легка атлетика, 100 м з бар'єрами
	Таран Руслана	Вітрильний спорт, інглінг
	Калініна Ганна	Вітрильний спорт, інглінг
	Матевушева Світлана	Вітрильний спорт, інглінг
	Лука Родіон	Вітрильний спорт, 49 ег
	Леончук Георгій	Вітрильний спорт, 49 ег
	Разорьонов Ігор	Важка атлетика до 105 кг
3 місце бронзова медаль	Третяк Владислав	Фехтування, шабля
	Сердінов Андрій	Плавання, “батерфляй”, 100 м
	Терещук-Антипова Тетяна	Легка атлетика, 400 м з бар'єрами
	Безсонова Ганна	Художня гімнастика
		Жіноча команда з гандболу
	Стьопіна Вікторія	Легка атлетика, стрибки у висоту
	Шопошников Леонід	Веслування, 4-ки парна
	Ликов Олег	Веслування, 4-ки парна
	Білоушенко Сергій	Веслування, 4-ки парна
	Гринь Сергій	Веслування, 4-ки парна
	Грачов Дмитро	Стрільба з лука, командна першість
	Рубан Віктор	Стрільба з лука, командна першість
	Сердюк Олександр	Стрільба з лука, командна першість
	Осипенко Інна	Веслування, байдарка 4-ка
	Семикіна Тетяна	Веслування, байдарка 4-ка
Балабанова Ганна	Веслування, байдарка 4-ка	
Череватова Олена	Веслування, байдарка 4-ка	

Якщо Олімпійське гасло “О спорт, ти – Мир!” набував всесвітнього значення, то на перший план виступає патріотизм, а по-друге – фінансове забезпечення в гонці за перемогою. Держави, для яких Перемога у видах на Олімпіаді є престижною, вкладають значні кошти в підготовку, участь або проведення цих змагань. Тільки багата та з високим рівнем розвитку країна може собі дозволити участь в таких змаганнях. Так, за рейтингом ООН в групу лідерів входять країни Скандинавії, США, Японія, Швейцарія і наші найближчі сусіди – Словенія, Чехія, Польща та Угорщина. До середняків відносяться Болгарія – 57 місце, Росія – 63, Україна – 75 (Турція – 96 та Китай – 104), та замикають Пакістан, Конго, Ефіопія та Нігерія. За даними рейтингу ООН, тривалість життя на Україні складає у жінок 74,4 роки, у чоловіків – 64,1 рік; відсоток грамотності – 99,5 та 99,8%, рівень освіти - 79 та 83, а щорічний прибуток – 3071 долар у жінок та 5826 доларів у чоловіків.

У теперішньому стані, за словами доктора економічних наук Андрія Орлова, потрібні нові лідери віком до 40 років та комплексний підхід до вирощування молодих талантів, де б чітко було виявлено лідера-спортсмена, лідера-тренера та лідера службовця.

Як ми бачили, вже 14-річні беруть участь у основних змаганнях Олімпіади – представник Китаю стрибав у воду, 19 та 20-річні спортсмени вигравали їх: в боксі – Тіщенко Олексій, в боротьбі – Мельник-Мерлені Ірина, у стрільбі – Костевич Олена.

Спорт – це справа молодих і здоровий спосіб життя, починаючи з дитинства є його базою та основою. Складовими цього процесу є всебічне виховання, стан соціального середовища, особлива увага до кожної родини та її забезпеченості, естетичне виховання та духовна зрілість.

Таблиця 3

Рівень добробуту та якість життя (рейтинг ООН)

Країна	Тривалість життя, роки		Відсоток грамотності		Рівень освіти		Щорічний прибуток, доларів			
	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч
1. Норвегія	81,7	75,8	100	100	102	94	23	317	36	043
2. Ісландія	81,8	77,5	100	100	86	87	23	130	36	799
3. Швеція	82,4	77,4	100	100	123	103	19	636	28	817
5. Голландія	80,9	75,5	100	100	99	100	18	846	35	775
7. С Ш А	79,7	74	100	100	97	90	26	389	42	540
9. Японія	84,7	77,7	100	100	82	84	15	616	35	061
10. Швейцарія	82,2	75,8	100	100	87	90	18	782	37	619
29. Словенія	79,5	72,2	99,6	99,7	85	80	13	152	21	338
32. Чехія	78,4	71,7	100	100	77	76	10	555	19	113
35. Польща	77,8	69,4	99,7	99,8	91	86	7	253	11	777
38. Угорщина	75,7	67,3	99,2	99,5	83	80	9	183	15	803
57. Болгарія	74,6	67,4	98	99	79	76	5	484	8	378
63. Росія	72,9	60,6	99,4	99,7	82	75	5	609	8	795
65. Бразилія	72,3	63,7	87,2	87,4	97	93	4	391	10	410
75. Україна	74,4	64,1	99,5	99,8	79	83	3	071	5	826
96. Туреччина	72,8	67,6	77,2	93,7	54	65	3	717	8	028
104. Китай	72,9	68,5	78,7	92,5	62	65	3	169	4	825
144. Пакістан	60,3	60,6	28,8	58,2	27	45		909	2	824
167. Конго	41,7	39,6	51,8	74,2	24	30		486		879
169. Ефіопія	46,7	44,6	32,4	48,1	27	41		550	1	074
174. Нігерія	45,9	45,3	8,9	24,4	14	21		646	1	129

У зв'язку з погіршенням рівня загального захворювання за останні десять років у 1,5 рази, яке відбувається за рахунок змін в екології (кон'юнктивити, крапівниця, ГРЗ, бронхіальна астма) та надходження зайвої інформації, до вступу в школу готова лише одна дитина з п'яти. А в школі

дитину чекає гіподинамія, перевантажування, стреси, що приводять до паталогії у 60% випадків 10-14 річних школярів в системі дихання, травлення, ендокринної, кістково-м'язової, органах кровотворення. На 1 місці серед захворювань є хвороби серця, нервової системи, на 2 – емоційні розлади, а явища стресу спостерігається у 80% школярів. Навантаження учнів повинно відповідати віковим, фізіологічним та психологічним рівням дітей та підлітків. Щоб зняти ознаки перевтоми, треба правильно організувати робочий день дитини за допомогою раціонального розподілу праці та відпочинку. В цьому може допомогти ефективне використання вправ фізичної культури та занять спортом, що знімає втому, емоційне навантаження, стреси.

Стосовно фізичного виховання в школі існує два шляхи проведення занять: 1 - за програмою, 2 - секційна робота плюс групи загальної фізичної підготовки для розвитку різних рухових якостей дитини.

В школі майбутнього, за словами Євгена Гонтмахера, оцінка з фізичної культури повина бути не за результатами, а за покращенням стану здоров'я, тому перед викладачами та лікарями-педіатрами стає завдання розробити карти оцінок стану здоров'я людини, починаючи з народження.

А завданням керівникам різного рівня є забезпечення всіх шкіл матеріальною базою та обладнанням для фітнес-клубів тренажерних залів, де б діти займались безкоштовно, а податки та розрахунки були за рахунок підприємств та меценатів.

Тому що на перший план виходить поняття - істинна цінність кожного людського життя без насильства та асоціальної поведінки, а Здоров'я є самоцінність, основним показником якої є радість та спокій.

Кожна держава повинна для себе визначити престижні напрямки світової демонстрації своїх можливостей і спорт може бути саме таким способом самопредставлення в світі. Вже створена комісія по перегляду кількості видів на змаганнях Олімпійських Ігор, яка буде оцінювати всі види спорту за 32 критеріями. Деякі види спорту будуть усунуті з програми, можливо греко-римська боротьба, сучасне п'ятиборство, бейсбол, каное-слалом, спортивна ходьба в легкій атлетиці на Олімпіаді 2012 року.

К. А. ТИМРУК-СКОРОПАД, О.І. РЯБУХА

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА СПОСОБУ ЖИТТЯ ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ

Стаття присвячена проблемам застосування фізичної реабілітації хворим на рак легень. Засоби фізичної реабілітації необхідно застосовувати не тільки в умовах стаціонару, але й систематично та наполегливо після виписки з лікарні, перетворюючи їх, таким чином, на своєрідну складову післяопераційного способу життя.

Стаття посвячена проблемам применения физической реабилитации больным раком легким. Способы физической реабилитации необходимо применять не только в условиях стационара, но систематически и настойчиво после выхода с больницы, превращая их, таким образом, на своеобразную составляющую послеоперационного способа жизни.

This article is about necessary of applications of measures of physical rehabilitation for the patients with cancer. Choused adequate, individually measures of physical rehabilitation, improved physical and emotional condition, positively affected on quality of life. That does them the necessary part of life of the patients with cancer of lungs after operation.

Онкологічні захворювання, безсумнівно, є однією з найболючіших проблем не тільки сучасної медицини, але й усього суспільства в цілому. Статистика онкологічної захворюваності вельми промовиста – у 2003 р. в Україні на обліку перебувало 818 тис. пацієнтів [12], і за даними медичної статистики кількість первинно захворівших на рак зберігає тенденцію до зростання [11]. Підтвердженням серйозності ситуації із захворюваністю на різноманітні злоякісні новоутворення стали вперше проведені у Верховній Раді пленарні слухання на тему “Онкологічні захворювання в Україні. Проблеми та шляхи подолання” [12]. Під час яких було наголошено на тому, що питання ранньої діагностики, методів лікування та медичного забезпечення хворих не тільки не втратили актуальності, але й набувають пріоритетного значення.

Зростання тривалості життя, як наслідок ранньої діагностики захворювання, розробки і впровадження в практику сучасних методів лікування, призводить до визнання якості життя як пріоритету, піднімаючи питання не тільки про те “скільки?” часу прожив пацієнт, але і “як?” він його