

трудової та професійної реабілітації інвалідів (рис. 4). Проте у Навчально-реабілітаційному центрі «Джерело» і Центрі соціального захисту та реабілітації інвалідів «Созарін» найбільша кількість опитаних, які оцінюють якість задовільно, із коротким терміном отримання послуг (37,5 % і 83,3 % відповідно).

Із результатів дослідження видно, що у Міжрегіональному центрі медичної, соціально-трудової та професійної реабілітації інвалідів із збільшенням терміну споживання реабілітаційних послуг, оцінка їх якості знижується. Можливо це є наслідком не диференційованого налагодження зв'язків із громадськістю, їх спрямованості, в основному, на пацієнтів, які відвідують реабілітаційний центр короткий термін часу і відсутності або послаблення впливу на інші групи клієнтів. Проте у Навчально-реабілітаційному центрі «Джерело» і Центрі соціального захисту та реабілітації інвалідів «Созарін» навпаки: із збільшенням терміну перебування у центрі оцінка якості реабілітаційних послуг зростає. Це свідчить про тривалу та ефективну роботу персоналу центру направлену на постійне задоволення потреб своїх клієнтів.

**Висновки.** Оцінка клієнтами різних РЦ якості послуг незначно відрізняється між собою. У всіх РЦ найбільша кількість неповносправних оцінили якість реабілітаційних послуг добре. Окрім цього, можна констатувати, що термін перебування клієнтів у різних реабілітаційних центрах по-різному впливає на оцінку ними якості послуг.

### **Література:**

1. Маркетинг послуг: стратегічний підхід: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2005. – 560 с.
2. Маркова В. Д. Маркетинг услуг. - М.: Финансы и статистика, 1996.
3. <http://www.ukrcensus.gov.ua/results/general/estimated/lviv>

## **ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

**Михайло Цибульський, Романа Сіренко,  
Віктор Стельникович**

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Головним завданням фізичного виховання є досягнення високого рівня здоров'я і загартованості

організму, а також формування позитивних установок на фізичну активність. У сучасному світі, на думку вчених, постійно зростає навантаження на ЦНС, а фізична робота витісняється розумовою, тому особливо актуальною стає роль засобів фізичного виховання в нейтралізації впливів несприятливих факторів науково-технічного прогресу та створення оптимальних умов для розвитку моторики [2, 3, 5].

Організм людини влаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко приводить до погіршення здоров'я. При цьому поступове руйнування організму і виснаження фізичних та інтелектуальних сил збільшується з кожним днем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Деякі вчені США вважають, що фізичне виховання в навчальних закладах повинне не стільки покращувати фізичний розвиток та фізичну підготовку молоді, скільки готувати її до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах. Найважливішими завданнями при цьому вважаються: набуття учнями необхідних знань, оволодіння певними руховими навиками, використання їх в повсякденному житті, а також оволодіння вмінням самостійно підтримувати високий рівень фізичної працездатності, пізнання своїх рухових здібностей [3, 4, 6].

В останні роки велике значення набувають питання основних медико-демографічних проблем (дитяча смертність, смертність населення за віковими групами, очікувана тривалість життя). Несприятливі зрушення в стані здоров'я молоді приносять нашій країні великі соціальні та економічні збитки: знижується трудовий і оборонний потенціал держави; погіршення здоров'я є причиною нещастя багатьох сімей та нереалізованих можливостей багатьох особистостей [4, 6].

Виходячи з цього **метою** нашого дослідження є виокремлення доступних засобів фізичного виховання для покращення здоров'я студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення науково-методичної літератури, на наш погляд, дає можливість розширити та урізноманітнити способи впливу на організм студентської молоді не тільки за рахунок використання фізичних вправ, але і засобів загартовування.

Засоби і методики загартовування, аналогічно до фізичних вправ, впливають на нервову та серцево-судинну системи,



підвищують функціональний стан, а також розумову і фізичну працездатність.

Загартовування – обов'язковий елемент фізичного виховання, який має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення опірності інфекціям і збільшення працездатності [4].

Суть загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного апарату, в розвитку захисних функцій організму до шкідливих факторів зовнішнього середовища. В результаті загартовування підвищується стійкість організму до несприятливих кліматичних факторів.

При загартовуванні треба дотримуватися певних принципів:

- 1) поступовості
- 2) систематичності;
- 3) різноманітності засобів
- 4) індивідуалізації загартовуючих процедур;

*Загартовування повітрям.* Повітряні ванни найбільш легкі і безпечні. З них рекомендується починати загартовувальні процедури. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти і іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. Загартовування повітрям треба починати при 15–20° С і поступово переходити до 10° С, починаючи з 15–20 хв у поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і теплим душем. Однією із форм загартовування холодним повітрям зимою є сон при відкритій квартирі.

*Загартовування водою.* Вода має велику теплопровідність і сильний термічний вплив, порівняно з повітряною ванною тієї ж температури. Головними факторами гідропробудження є температура, тривалість дії, механічний (масуючий) тиск і гідродари, особливо при плаванні і прийомі душу. Це покращує лімфо- і кровообіг. Для загартовування необхідна прохолодна (33–20° С) і холодна (нижче 20° С) вода. Температура оточуючого повітря на початку загартовування повинна бути 17–20° С.

При водних процедурах завжди слід добиватися активної шкірної реакції – почервоніння і відчуття розігріву. Найкращий час для загартовувальних процедур – відразу після ранкової зарядки. Холодові процедури перед сном не рекомендуються, оскільки вони збуджують нервову систему і погіршують сон. Ранкові водні

процедури сприяють переходу організму в активний, бадьорий стан. Загартовування водою починають з обтирань – найбільш простих водних процедур (рушник, змочений водою). Тривалість процедури: 4–5 хв.

Ще більший загартовуючий вплив має холодний душ. Тут механічний напір води досягає 4 атмосфер. Температура душа на початку загартовування – біля 30–32° С, тривалість прийому – не більше 1 хв. Далі температуру знижують приблизно на 1° С через кожні 3–4 дні, а тривалість процедури збільшують до 2 хв.

*Загартовування сонцем* – точніше, прийом повітряно-сонячних ванн. В помірних дозах сонячне проміння сприятливо впливає на обмінні процеси, розвиток дитячого організму, посилює дихання і кровообіг. Крім того, сонячні ванни сприяють виробленню витривалості до тепла.

Починають загартовування сонцем з 5–10 хв кожний день, доводячи тривалість до 2–3 год.

Сонячні ванни краще приймати в ранкові години – з 9.00 до 10.30. Найбільш корисний травневий загар.

Загартовування ходінням босоніж – корисне в дуже багатьох аспектах. Дослідження останніх років показали, що терморецептори розміщені на поверхні шкіри нерівномірно. Якщо на 1 см шкіри в середньому приходиться по 2 точки, які сприймають тепло (сосочки Руфіні) і 12 холодових точок (колби Краузе), то на шкірі стоп і слизовій оболонці дихальних шляхів їх є значно більше. Велика кількість холодових і теплових точок на підошві є причиною того, що саме охолодження ніг у незагартованих людей часто викликає простудні захворювання.

**Висновки.** 1. Загартовування можна віднести до доступних засобів оздоровлення студентської молоді.

2. Поступове і систематичне загартовування веде до стійкого і безпечного рівня здоров'я.

### Література:

5. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 96 с.
6. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – Ленинград: Медицина, 1982. – 314 с.
7. Веляев Ф.П. Мозг, эмоции, здоровье. – М.: Знание, 1983. – 64 с.
8. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – М.: Знание, 1989. – 160 с.



9. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М.О. Сапронов: Навч. Посіб. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.

10. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – Київ: Здоров'я, 1984. – 164 с.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПРОВІДНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У БОРОТБІ З АТЕРОСКЛЕРОЗОМ**

**Тетяна Омельченко**

*Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, Київ*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** В Україні склалась загрозлива демографічна ситуація, обумовлена стрімким розповсюдженням серцево-судинних захворювань (ССЗ), які є основними причинами передчасної смертності, скороченням тривалості життя [1, 4]. Більш як 60 відсотків всіх летальних випадків, які реєструються в Україні пов'язані з серцево-судинною патологією, серед яких атеросклероз займає провідне місце. Згідно результатів епідеміологічних досліджень проведених на базі Національного наукового центру "Інституту кардіології М.Д. Стражеско" АМН України -43% чоловіків і 39% жінок у віці 17-25 років мають фактори ризику розвитку ССЗ, в тому числі атеросклерозу; причому з віком загроза розвитку атеросклерозу закономірно зростає як серед чоловіків так і жінок [5]. Наведені статистичні дані свідчать про несприятливу динаміку, яка призводить до розповсюдження цього захворювання.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) називає серцево-судинні захворювання – "lifestyle deselases" хворобами стилю життя людини, які детерміновані дією основних факторів ризику: відсутністю належного рівня рухової активності і нерациональним харчуванням.

Профілактикою захворюваності давно й успішно займаються у всьому світі. У багатьох країнах провели масову боротьбу за утвердження здорового способу життя, зокрема проти зайвої ваги тіла, гіподинамії. За останні 20-25 років у США більш ніж у тричі