

2. Горяна Лариса. Імітаційно-ігровий підхід до екологічної освіти та виховання: Методичні рекомендації // Рідна школа. – 2003. – серпень. – С. 63.
3. Кларин М.В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта // Педагогика. – 2000. – №7. – С. 12-13.
4. Матвієнко П. Інноваційна діяльність Полтавського інституту післядипломної педагогічної освіти ім. М.В. Остроградського // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – №1. – С. 33.
5. Методика викладання курсу “Основи безпеки життєдіяльності” в освітньому закладі: Ситуаційне навчання. – Дніпропетровськ: ДОІПО, 2001.
6. Побірченко Наталія. Інтерактивне навчання в системі нових освітніх технологій // Початкова школа. – 2004. – №10. – С. 8-9.
7. Пометун Олена. Активні й інтерактивні методи навчання: до питання про диференціацію понять // Шлях освіти. – 2004. – №3. – С. 10-11.
8. Холодова Н.О., Прокопенко Т.С. Допоможи собі сам. – Харків: ХОНМІБО, – 2003. – 48с.
9. Чекалюк В. Практические работы по ОБЖ // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2002. – № 5. – С. 18-21.

І.Б.ШЕВЧУК

РОЛЬ ОБ'ЄКТІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ТА СПОРТИВНИХ СПОРУД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

В статті висвітлюється роль об'єктів соціальної сфери та спортивних споруд у формуванні здоров'я населення. Розглядається рівень забезпеченості ними населення та можливість пересічного громадянина України їх відвідувати.

В статье освещается роль объектов социальной сферы и спортивных сооружений в формировании здоровья населения. Рассматривается уровень обеспеченности ими населения и возможность гражданина Украины со средними доходами их посетить.

The role of objects of social sphere and sports constructions in formation of health of the population is elucidated in the article. The level of security by them of the population is considered and an opportunity of the citizen of Ukraine with average incomes them to visit.

Сьогодні загальний стан здоров'я населення України з кожним роком погіршується. Це викликано появою нових хвороб, погіршенням стану навколишнього середовища, нестабільною економічною ситуацією в державі, низьким матеріальним забезпеченням населення, а також невмінням чи неспроможністю вести здоровий спосіб життя.

Так, за самооцінкою стану свого здоров'я населенням України (табл. 1) у період з 1994 року по 2003 рік значно зменшився відсоток тих домогосподарств, які оцінили свій стан здоров'я як добрий. У 2003 році цей показник становив 13,8%, коли в попередні роки він перевищував 17,5%. На жаль, за останні три роки опитування кількість населення з відмінним станом здоров'я зменшилась у 2 рази. Хоча у 2003 році отримано досить низькі показники по населенню з добрим та відмінним станом здоров'я, проте із задовільним станом здоров'я було досягнуто найбільшого рівня за десять років опитування (56,4% домогосподарств).

Таблиця 1

Самооцінка стану свого здоров'я домогосподарствами України (у %)

	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
1- Дуже поганий	5,8	6,8	6,5	5,7	6,1	4,3	4,3	4,8	5,4	4,9
2 – Поганий	25,8	23,6	24,7	24,8	28,0	25,9	22,0	23,1	25,6	23,5
3 – Задовільний	47,5	47,4	47,7	48,4	46,6	48,8	52,0	52,1	49,7	56,4
4 – Добрий	16,5	19,7	18,8	19,0	17,2	18,7	18,3	17,7	17,5	13,8
5 – Відмінний	4,1	2,5	2,4	2,1	2,2	2,2	2,5	1,6	1,8	1,3
Не відповіли	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	0,7	0,1	0,1
Середній бал	2,87	2,88	2,86	2,87	2,81	2,89	2,93	2,88	2,85	2,83

Джерело: Стан здоров'я населення (за даними вибіркового опитування домогосподарств у 2003 році): Статистичний бюлетень. – К.: Державний комітет статистики України, 2004.

Слід також звернути увагу на те, що половина населення України хворіє простудними захворюваннями 2 і більше разів на рік (рис.1.), при цьому для 61,9% населення не вистачає необхідної медичної допомоги [4].

Наведені дані свідчать про низький рівень здоров'я населення України. Виходячи з цього, українцям потрібно дбайливіше відноситись до свого здоров'я і, як наслідок цього, старатися різними способами його покращувати і примножувати. Ведення здорового способу життя з відвідуванням спортивних і тренажерних залів, фітнес залів, плавальних басейнів, сауни тощо, є саме тим елементом, який суттєво може покращити стан здоров'я людини або по крайній мірі не погіршити його.

Тому метою даної статті є спроба проаналізувати в якому стані сьогодні в Україні знаходять спортивні заклади та спортивні споруди, рівень забезпеченості ними населення, а також спроможність українців відвідувати і займатися в таких установах.

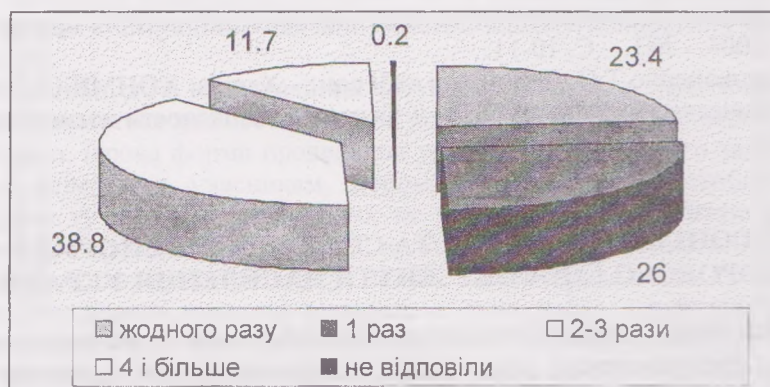


Рис. 1. Динаміка кількості простудних захворювань серед домогосподарств України у 2003 році

Слід наголосити на тому, що більшість об'єктів соціальної сфери та спортивних споруд в Україні були збудовані ще за часів Радянського Союзу. Хоча їхня кількість є більш менш прийнятною і розподіленою відносно чисельності населення в регіоні (табл.2), проте на сьогоднішній день багато з них знаходиться в дуже поганому стані, або взагалі не працюють. Більшість спортивних майданчиків є зруйнованими, а спортивні зали не мають належного оснащення.

Таблиця 2

Спортивні споруди міст і областей України¹⁾

Місто, область	Чисельність наявного населення на 01.06.2005р., тис.осіб ²⁾	Спортивні майданчики	Плавальні басейни	Спортивні зали	Стадіони	Тренажерні зали
АР Крим	1989,1	21	700	51
Донецька обл.	4647,8	49	1500	90
Житомирська обл.	1338,2	558	5	502	32
Закарпатська обл.	1246,4	1003	13	301	34	45
Івано-Франківська обл.	1391,0	1692	13	478	67
Кіровоградська обл.	1076,5	354	10	493	25
Київська обл.	1772,0	1350	21	765	49	216
Львівська обл.	2581,3	47 (13)*	732	59
Луганська обл.	2425,7	1733	40	953	59	343
Одеська обл.	2408,0	18	740	56
Рівненська обл.	1158,7	2000	11	438	29	96
Тернопільська обл.	1116,2	10	436	22
Харківська обл.	2836,0	2993	30	977	61
Херсонська обл.	1133,2	1500	600	37
м. Бориспіль	55	51	1	10	3	11
м. Дніпродзержинськ	258	7	92	3
м. Дніпропетровськ	1108,7	370	18	286	11	170
м. Київ	2671,2	1366	45	636	29

м. Краматорськ	219,2	130	2	45	3
м. Кривий Ріг	700,1	841	14	234	17	102
м. Луцьк	216,9	5	64	5
м. Харків	1460,7	757	21	360	17
м. Червоноград	84	49	6	2
м. Чернівці	240,6	191	3	60	7	62

.... – відсутність даних;

* в дужках кількість діючих.

Джерело: ¹⁾ Міжнародна інформаційна мережа Internet,

²⁾ Державне управління статистики України – <http://www.ukrstat.gov.ua/>

Зазначимо, що попри такий потенціал спортивних установ, який є в нашій державі і не використовується в повній мірі, все ж таки ведеться будівництво нових об'єктів. Найбільше акцент ставиться на введення в дію плавальних басейнів та спортивних залів. Так, у 2004 році в експлуатацію було введено плавальних басейнів на 975 м² дзеркала води, що в порівнянні з 2003 роком становить 122,5%, а також спортивних залів загальною площею 12481 м², а це 98,9% (табл. 3). Значно менше було здано у користування фізкультурно-оздоровчих комплексів, загальна кількість місць у яких склала 28,1% від попереднього року.

Таблиця 3

Будівництво об'єктів соціальної сфери у 2004 р.

	Введено за 2004р.		У т.ч. за рахунок коштів державного бюджету	
	всього	у % до 2003р.	всього	у % до 2003р.
Лікарні, ліжок	650	53,2	335	130,9
Амбулаторно-поліклінічні заклади, відвідувань за зміну	2734	74,4	551	31,8
Санаторії, ліжок	435	47,7	20	87,0
Фізкультурно-оздоровчі комплекси, Місць	2333	28,1	-	-
Плавальні басейни, кв.м дзеркала води	975	122,5	-	-
Спортивні зали, кв.м	12481	98,9	1525	46,3

Джерело: Введення в експлуатацію об'єктів соціальної сфери в Україні за 2004 рік. - Державне управління статистики України – <http://www.ukrstat.gov.ua/>

Наголосимо на тому, що з державного бюджету більше фінансуються такі соціальні об'єкти як лікарні, амбулаторно-поліклінічні заклади та санаторії, ніж об'єкти спортивного спрямування. Адже, у 2004 році усі місця в спортивно-оздоровчих комплексах та плавальні басейни були введені в експлуатацію за рахунок комерційних структур. Лише 12% площі нових спортивних залів було профінансовано з державного бюджету.

Це ще раз підтверджує те, що спортивні заклади, які повноцінно функціонують і які можуть відвідувати громадяни України є в основному приватними. У таких державних структурах якість обслуговування є на порядок нижчою, та й стан у якому вони перебувають не приваблює і не задовольняє вимоги платоспроможних відвідувачів.

Сьогодні той рівень доходів (рис. 2), який отримує пересічний громадянин України не дозволяє йому оздоровитися не лише на зарубіжних, а й на вітчизняних курортах. Тому для того, щоб відновити працездатність організму та й оздоровити його потрібно вести активний спосіб життя з частим відвідуванням плавальних басейнів та заняттями у спортивно-оздоровчих комплексах.

Як уже зазначалося, в наш час більшість плавальних басейнів не працюють. Так, з 47 плавальних басейнів у Львівській області діючими є лише 13. У самому місті Львові є дев'ять плавальних басейнів, проте львів'яни можуть відвідувати лише три. До таких відноситься басейн "Динамо", басейн спортивно-оздоровчого клубу "Євроспорт" та басейн спортивно-оздоровчого комплексу "Медик". Вартість їх одноразового відвідування є досить помірною і коливається від 10 грн. до 50 грн. (табл.4). При цьому, за мінімальну ціну можна перебувати в басейні лише 1 год. (спортивно-оздоровчий комплекс "Медик", басейн "Динамо"), а максимальна залежить від бізнес часу і дозволяє знаходитись там необмежену кількість часу (спортивно-оздоровчий комплекс "Медик", спортивно-оздоровчий клуб "Євроспорт").

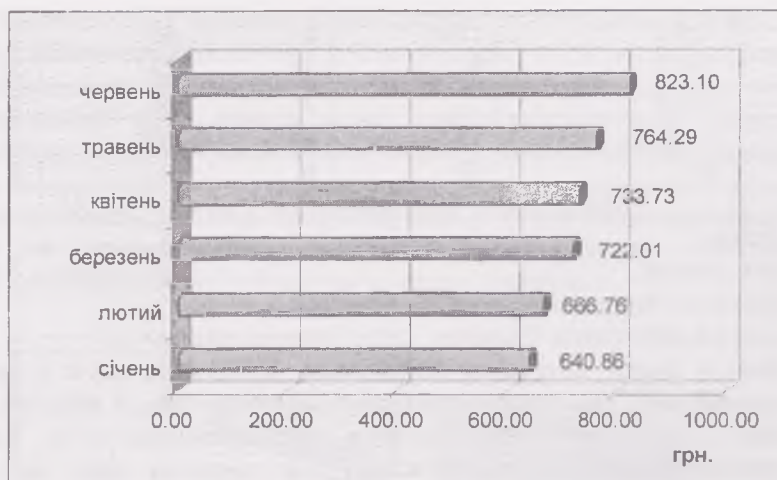


Рис. 2. Динаміка середньої зарплатної плати у 2005 році (в розрахунку на одного штатного працівника)

Таблиця 4

Вартість послуг, що надають басейни міста Львова [2]

	Басейн	Вартість послуг
1.	Басейн спортивно-оздоровчого комплексу "Медик"	За 1 год. – 10 грн. За час, проведений у басейні з 10 ⁰⁰ до 20 ⁰⁰ - 50 грн., а з 13 ⁰⁰ до 20 ⁰⁰ – 40 грн.
2.	Басейн "Динамо"	Для дорослих на 45 хв. - 15 грн., для дітей (до 12 років) – 10 грн.
3.	Басейн спортивно-оздоровчого клубу "Євроспорт"	Денна картка в басейн (з 10 ⁰⁰ до 14 ⁰⁰) - 45 грн., місячна – 179 грн., піврічна – 1074 грн. (+10%).

Наголосимо на тому, що дуже корисним є відвідування спортивно-оздоровчих комплексів, в яких є тренажерні, фітнес і аеробні зали, а також тих з них, які мають басейн. Варто відмітити те, що у більшості таких установ у вартість абонементу входить одночасно відвідування декількох секцій. Наприклад, у спортивно-оздоровчому клубі "Євроспорт", заплативши за разове відвідування лише 45 грн., можна позайматися в тренажерному залі, відпрацювати у фітнес залі з інструктором цілу годину, а потім ще й поплавати в басейні.

Слід звернути увагу на те, що вартість послуг у спортивно-оздоровчих комплексах залежить від часу дня, в який клієнт хоче тут займатися, від обмеження тривалості перебування в такій установі та від кількості послуг, які можна отримати за разове відвідування (табл. 5). У більшості таких закладів діють знижки на послуги. В одних вони надаються в залежності від кількості занять, в інших – від тривалості придбаного абонементу. Також передбачаються знижки для підлітків та дітей, в основному 10-25 %.

Таблиця 5

Вартість послуг у спортивно-оздоровчих комплексах України

	Заклад	Вартість абонементу, грн.	Разовий, грн.	Знижка
1	Аквілон SPORT ¹⁾ (м. Київ)	Необмежуваний + тренажерний зал 1 міс. – 250, 6 міс. – 1250, рік – 2500 Тренажерний зал: необмежений – 300 3 рази на тиждень - 180 (д), 240 (в) Аеробний зал: 3 рази на тиждень - 180,	Тренажерний зал – 20 (день), 30 (вечір) Аеробний зал, – 25	
2	СК "Атлетік Ас" ²⁾ (м. Київ)	термін дії не обмежений на 10 занять – 240 (день), 290 (вечір)	30 (день), 40 (вечір)	На 15 занять – 5%, 20 занять – 7%, 6 міс.(70) – 15%, 1 рік (140) – 20%. Підлітковий (12-16 р.) – 25%.

3	Оздоровчий комплекс готелю "ЧОРНЕ МОРЕ" ³⁾ (м. Одеса)	Тренажерний зал + сауна + басейн: 1 міс.-400, 3 міс.-1100, 6 міс.-1800, Тренажерний зал + басейн: 1 міс.-270, 3 міс.-700, 6 міс.-1300, Тренажерний зал + сауна або сауна + басейн: 1 міс.-300, 3 міс.-750, 6 міс.-1300, Тренажерний зал + басейн: 1 міс.-160, 3 міс.-400, 6 міс.-700, Сауна: 1 міс.-250, 3 міс.-600, 6 міс.-1000.	Тренажерний зал: за 1 год. - 15	
4	Спортивно-оздоровчий клуб "Євреспорт" (м. Львів)	Басейн + фітнес + тренажерний зал (срібна картка - 7 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰) 1 міс. - 299, 6 міс. - 1794, рік - 3588 Басейн + фітнес + тренажерний зал (денна картка - 10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰) 1 міс. - 179, 6 міс. - 1074, рік - 2148 Секції для дітей (10 занять - з плавання, або зі спортивного плавання, або з водного поло, або з дит.фітнесу) 1 міс. - 150, 6 міс. - 900, рік - 1800	45	6 міс. - 10%, 1 рік - 20%
5	Клуб СВ ⁴⁾ (м. Хмельницький)	Тренажерний зал 1 міс.(12 тренувань - 10 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰) - 72 1 міс. (12 тренувань - 16 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰) - 96	10	Перше тренування безкоштовне.

Джерело: ¹⁾ Аквилон спорт клуб на Печерське - <http://www.akvilon-sport.com.ua/html/price.htm>

²⁾ СК "Атлетік Ас" - <http://www.atletikac.kiev.ua/cost.php>

³⁾ Оздоровчий комплекс готелю "ЧОРНЕ МОРЕ" - <http://www.bs-hotel.com.ua/fitness.html>

⁴⁾ Тренажерний зал клубу СВ - <http://www.clubsv.com>

Не менш корисною для зміцнення здоров'я є сауна. Хоча, за станом здоров'я її не всі можуть відвідувати, проте ті, хто може це робити, отримує гарний ефект на загальний стан організму. Так, наслідком відвідування сауни є [3]:

- висока температура в сауні викликає так званий "штучний жар". У відповідь на це імунна система робить відповідну реакцію і в організмі починають активно вироблятися білі кров'яні тільця;
- сауна сприяє також виробленню інтерферону, який є антивірусним протеїном, що знижує ризик ракових захворювань;
- прискорюються хімічні процеси в організмі, тому шкіра очищається від токсинів;
- у сауні розширюються капіляри, прискорюється процес припливу крові до шкіри, а також відбувається збільшення обсягу капілярів. А це, на думку лікарів прихильників альтернативної медицини, дозволяє зберігати кров'яний тиск у нормі;
- під час прийому сауни температура нашої шкіри збільшується на 10 °С, а температура тіла - на 3 °С. Таким чином "штучний жар" убиває шкідливі бактерії і віруси й зміцнює нашу імунну систему;
- крім того, сауна сприяє виведенню з організму молочної кислоти, що формується під час фізичного навантаження. Тому, після фізичних вправ, сауна є просто необхідною.

Зазначимо, що відвідування сауни є набагато дорожчим (табл. 6), ніж заняття у спортивно оздоровчих комплексах чи у тренажерних залах. Проте завжди були, є і будуть люди, для яких сауна є добрим відпочинком, а одночасно й відновлювачем здоров'я.

Підсумовуючи все вищесказане, слід ще раз наголосити на тому, що ведення активного способу життя значно покращує рівень здоров'я населення. Тому потрібно відвідувати плавальні басейни, займатися у спортивних і тренажерних залах. При цьому, рівень вартості послуг, які надаються у таких закладах, є сьогодні доступним для населення із середніми доходами.

Для тих, кому такі послуги не по кишені, варто знаходити альтернативні шляхи рішення такої проблеми, наприклад, робити ранкову зарядку, займатися на відкритих спортивних майданчиках, зранку бігати у парках чи у лісових масивах. У кого достатні доходи, але є обмаль часу, доцільно придбати тренажер додому.

Ціни на лазнево-оздоровчі послуги в регіонах України

Заклад	Вартість, грн./год.
м. Київ	
Сауна Центральних Лазень. Три номери з басейнами, кімнати відпочинку, парилки на 6 осіб. Мінімальне замовлення - 2 год.	100 - 160
Сауна в приміщенні "Київ спорт клуб". Тренажерний зал, басейн, масаж, солярій, сауна.	180 <i>Час не обмежений</i>
Оздоровчий клуб "Едем". Індивідуальні сауни з басейнами, душовими і залом відпочинку, солярій, салон краси, масаж, більярд.	60 - 90
м. Львів	
Лікувально-оздоровчий комплекс "Карпати-Софія" - сауна, басейн, джакузі, тренажерний зал, зал аеробіки. Додаткові послуги: масаж (20 хв.) - 20 грн.; римська лазня (1 год.) - 100 грн. для 4 осіб, 200 грн. - для 7-8 осіб.	90 <i>Час не обмежений</i>
м. Харків	
Оздоровчий комплекс "Маріна-клуб" - окремий номер у сауні (на 6 осіб) з душем і кімнатою відпочинку. Загальний масаж - 25 грн., тренажерний зал - 10-13 грн.	60

Джерело: У саунах перестали їсти і почали паритися - <http://www.kontrakty.com.ua/ukr/gc/nomer/2001/10/10ludi1.html>

Отже, потрібно пам'ятати, що активний спосіб життя – це запорука нашого здоров'я, без якого не можливо ефективно творити і працювати на благо себе, своєї сім'ї і своєї Батьківщини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Введення в експлуатацію об'єктів соціальної сфери в Україні за 2004 рік. - Державне управління статистики України – <http://www.ukrstat.gov.ua>
2. Мисак М. Басейни та літо – речі несумісні. - <http://www.gazeta.lviv.ua/articles/2005/07/26/7254/>
3. Сауна: ароматерапія и ее воздействие на здоровье - <http://www.efamily.ru/index.phtml?section=articles&id=103&action=view&aid=79>
4. Стан здоров'я населення (за даними вибіркового опитування домогосподарств у 2003 році): Статистичний бюлетень. – К.: Державний комітет статистики України, 2004.
5. Шевчук Л.Т., Пантелей В.А. Відношення населення до власного здоров'я: соціально-економічні причини і наслідки (за матеріалами України і Польщі). // Здоровий спосіб життя: Збірник матеріалів IV міжрегіональної (II міської) науково-практичної конференції (17-18 вересня 2004 р. м. Славута). – С.120-127.

Л.Т.ШЕВЧУК

ВРАХУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОБЛЕМ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Аналізуються проблеми деформації соціальних відносин й формування прогресивних напрямків соціалізації після здобуття Україною незалежності в контексті формування здорового способу життя. Запропонована система заходів, спрямована на розв'язання проблем соціалізації в умовах побудови ефективного українського суспільства.

Анализируются проблемы деформации социальных отношений и формирования прогрессивных направлений социализации после получения Украиной независимости в контексте формирования здорового способа жизни. Предложена система мероприятий, направленная на решение проблем социализации в условиях строительства эффективного украинского общества.

Problems of deformation of social attitudes and directions of socialization after reception of independence by Ukraine in a context The system of actions directed on the decision of problems of socialization in conditions of construction of an effective Ukrainian society is offered.

Актуальність досліджень проблем деформації соціальних відносин й формування прогресивних напрямків соціалізації в сучасній Україні зумовлена, насамперед, тим, що протікання практично всіх соціальних процесів на зламі XX і XXI століть відбувалося із значними відхиленнями,