

перевищувала норму майже в 7 разів. Найбільшої шкоди людям завдає пил дрібної і великої фракції. Загальна кількість викидів пилу в атмосферу є найвищою. Він потрапляє в повітря через труби заводу.

Щоб виправити ситуацію потрібно як найшвидше ввести нові стандарти для промисловості, примусово установити фільтри для затримання дрібних часток, модернізувати застаріле обладнання і повністю перейти на нові екологічні енергозберігаючі технології.

Основні висновки. Отже, Маріупольський металургійний комбінат імені Ілліча є найбільшим підприємством Приазов'я та Донецької області, одне з найбільших металургійних підприємств на тенах СНД. В Україні розвиток підприємства зумовив різке загострення екологічної ситуації в трьох районах – Донбасі, Придніпров'ї та Приазов'ї, але якщо Україна приєднається до економічних процесів переходу до низько вуглецевої економіки, які зараз розпочинаються в Європейському Союзі, то за 15-20 років ми зможемо значно покращити стан довкілля та умови свого життя. Людина повинна зрозуміти, що вона є частиною природи. Тому знищуючи природу, вона знищує і саму себе.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мазур, В.Л. Потенциал и проблемы ГМК Украины // Нові матеріали та технології в металургії та машинобудуванні. 2008. – №1. – С. 144–147.
2. Екологія металургії : веб-сайт. URL: <http://b2blogger.com/pressroom/metallurgy/5371.html> .
3. Юсфин Ю. С. Промышленность и окружающая среда : учебник для вузов / Ю. С. Юсфин, Л. И. Леонтьев, П. И. Черноусов. – М.: НКЦ «Академкнига», 2002. – 469 с.
4. Экология и ресурсосбережение в черной металлургии : веб-сайт. URL: http://www.zdc.ru/zdc/articles/articles_14.html .

Максим Яренчук,

студент II курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **І.І. Хіврич,**
викладач фізичного виховання (БЕГК БДПУ)

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Актуальність. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, постає необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя (ЗСЖ) – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України

Мета дослідження. Теоретично визначити фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ у студентській молоді коледжу.

Ступінь досліджуваності проблеми. Реалізації мети ефективно сприяють, як показало опитування студентів і наші педагогічні

спостереження:

- життєвий уклад сім'ї;
- організація побуту в гуртожитку (для тих, хто живе в гуртожитку);
- наукова організація освітнього процесу в закладі освіти (для студентів);
- система наукової організації праці на виробництві, до роботи на якому передують тривала підготовка студентів;
- мотивація студентів до процесу залучення до ЗСЖ.

Сутність дослідження. У сім'ї створюються умови і виховуються звички дотримання оптимального режиму дня, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, особистої гігієни. Вирішальне значення тут має участь в цьому процесі батьків, їх знання в області валеології, воля, впевненість і, головне, їх позитивний приклад.

Дотримання здорового способу життя студентами, які проживають в гуртожитку, багато в чому залежить від побутових умов, створених в них адміністрацією закладу освіти, гуртожитків, органами самоврядування, строгості правил внутрішнього розпорядку, виконання цих правил студентами. Однак вирішальним фактором є поведінка самих студентів, їх внутрішня дисципліна, вольові якості.

Наукова організація освітнього процесу в закладі освіти і дотримання його основних положень досить результативно формують навички раціональної праці, після робочого відновлення, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок.

Наукова організація праці на виробництві, до роботи на якому готуються студенти, сприяє формуванню навичок праці та відпочинку, використання виробничої гімнастики, після робочого відновлення, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Численні наукові дослідження і практичний досвід свідчать, що найбільш дієвим фактором, що сприяє формуванню ЗСЖ студентів, є заняття фізичною культурою і спортом.

Аналіз показує, що буквально всі компоненти ЗСЖ в тій чи іншій мірі формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

В ході фізичних тренувань попутно здобуваються знання, вміння, навички раціонального відпочинку, загартовування організму, прищеплюються навички особистої гігієни.

Висновок. Отже, вся ця робота, повинна проводитися під контролем лікарів і викладачів. Це гарантує її успіх. Підсумком її повинна бути сформована переконаність в доцільності зміцнення і збереження здоров'я. Вона служить основним побудником до використання компонентів ЗСЖ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гребенчук М. Самоорганізація здорового образу життя студентів. *Актуальні проблеми здорового образу життя в сучасному суспільстві: Матеріали Міжнародн. наук.-практ. конференції*: БГАФК, 2003. С. 325-326.
2. Канішевський С.М. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті Болонської декларації]*, (2-3 лютого

, 2007 р) /М-во освіти і науки України, Національний університет „Киево-Могилянська академія”. Київ, 2007. С. 155-158.

3. Човнюк Ю. Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. Дрогобич: Коло, 2005. С.463-468.

Артем Яшан,

студент 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту і здоров'я людини,
масажист Центру хребта «Eurospine»

Наук. керівник: **В. М. Осіпов,**
к.н.фіз.вих.та спорту, доцент (БДПУ)

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ МАСАЖ ПРИ МІОФАСЦІАЛЬНИХ БОЛЬОВИХ СИНДРОМАХ

Актуальність теми. При всьому різноманітті та безсумнівній цінності різних методик масажу необхідно відзначити відсутність системного підходу в діагностиці та лікуванні міофасціальних дисфункцій в практиці масажиста. Традиційно масаж, як мануальний вплив на тіло, застосовується, найчастіше, в місцях локалізації болю, що не завжди призводить до позитивного результату. Оскільки, масажисти найчастіше в своїй практиці, покладаються лише на інтуїтивний та емпіричний підходи планування масажної процедури. Цей факт, в більшості випадків не вирішує головної проблеми – пошуку причини больових відчуттів і унеможливорює визначення критеріїв оцінки ефективності курсу масажу.

Ступінь досліджуваності проблеми. Масаж є найдавнішим методом лікування руками. Безліч лікарів різних національностей, епох і культур сприяли еволюції цього лікувального методу. Серед них такі відомі імена як Гіппократ, Гален, Авіценна, Цельс. У Давній Русі лікувальний масаж використовували знахарі та костоправи при лікуванні травм, переломів кісток, вивихів та забоїв. Однак наукове вивчення масажу в Європі почалося тільки в 70-х роках дев'ятнадцятого століття. Насьогодні, техніка та методологія класичної системи масажу, розроблена вітчизняними вченими-лікарями, наразі є найбільш науково-обґрунтованою і методично закінченою. Батьком класичної системи масажу можна назвати професора І.В.Заблудовського. Патріархом у сфері спортивного масажу є професор І.М.Саркізов-Серазіні. А засновником лікувального масажу можна по праву вважати О.Ф.Вербова, який став основоположником методик лікувального масажу [2].

Мета і методи дослідження. Мета роботи – розглянути причини міофасціального болю в різних ділянках тіла та особливості планування методики реабілітаційного масажу для ефективного їх усунення.

Сутність дослідження. Перш ніж розпочати процедуру масажу необхідно виявити причину больового синдрому та проаналізувати користь і вплив на неї масажу. Біль з яким приходиться пацієнт має різну причину: механічну, емоційну або метаболічну, але відчуття локалізації болю будуть абсолютно однакові. Масаж, в першу чергу, добре впливає на механічний