

головним лікарем столичного Центру слухової реабілітації «Аврора» В'ячеславом Федорук — під час засідання міжобласного товариства отоларингологів [2].

Вирізняють два види слухової недостатності: глухота і приглухуватість. Найбільш різкий ступінь ураження слуху, коли розбірливе сприйняття мови стає неможливим, є ознакою глухоти. Повна глухота трапляється рідко. У більшості випадків зберігаються хоча б невеликі залишки слуху. Це дає змогу людині сприймати дуже гучні, різкі немовні звуки (дзвінок, свисток), окремі звуки мови, а іноді й прості, добре знайомі слова, вимовлені голосно біля вушної раковини. Глухота може бути природженою чи набутою, ранньою чи пізньою. Природжена глухота трапляється рідше. Її спричинюють несприятливі умови розвитку плода в утробі матері та спадковість. Набута глухота найчастіше є результатом запальних процесів у внутрішньому вусі та слуховому нерві внаслідок різних захворювань (менінгіт, кір, скарлатина, грип та ін.). За часом виникнення вирізняють ранню і пізню глухоту. Вважають, що рання глухота виникає в період передмовного розвитку, а пізня – у той час, коли у дитини мова вже сформувалася [1].

Отже, велику кількість інформації ми сприймаємо через слуховий аналізатор, тому для повноцінного спілкування із навколишнім середовищем необхідно берегти власний слух. А в разі виникнення захворювання, найшвидше слухопротезування дає найкращі. Особливо це важливо враховувати у слухопротезуванні дітей першого року життя, для яких відволення зі слухопротезуванням призводить до затримки інтелектуального та мовного розвитку. Вчасна та якісна слухова допомога сьогодні дуже актуальна.

Література

1. Вади слуху. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=45885>
2. Повернути слух – це реально! [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.zvyagel.com.ua/2005_46/46_health.shtml

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Домненко А.В, Корчан Н.О

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, оволодіння життєво важливими руховими навичками та вміннями, досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), при цьому розвиваються цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є різноманітні фізичні вправи, спорт. Ним займаються в домашніх умовах (ранкова гімнастика – зарядка), у школі – уроки фізичної культури, в спортивних і туристичних секціях у дитячих та юнацьких спортивних школах [1].

Наукові дослідження показали взаємозв'язок між рівнем рухової активності і захворюваністю та смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя

призвели до значного обмеження рухової активності.

Поступово знижується інтерес до спорту. Тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач, обмежують рухову активність дорослої людини. Це призводить до значних порушень в діяльності організму і передчасною старінню і смерті.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають не зворотними. Виникають так звані „хвороби цивілізації“: гіпертонічна хвороба, стенокардія, інфаркт міокарда, атеросклероз, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату.

Якщо м'язи не діють – погіршується їх живлення, зменшується об'єм і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до патологічних змін у всіх системах організму людини [2].

При адаптації до фізичних навантажень покращується скоротлива здатність міокарда, знижується потреба в кисні, підвищується вміст глюкози, білку і активність ферментів, необхідних для ефективної і тривалої роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних знаходяться на більш „економічному“ рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у не тренуваних.

При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюється морфологічна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання.

Позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні і анаеробні реакції в м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Досвід свідчить, що люди, які займаються фізичними вправами рідше хворіють застудними захворюваннями, у них менше днів непрацездатності, і що особливо важливо, заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують появи втоми, підвищують можливість реакції, гнучкість, витривалість, тим самим сприяють підготовці до високовиробничої праці.

Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини[3].

Література

1. Амосов Н.М. Размышления о здоровье. – М., 1987. – 230 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – К., 1989. – 216 с.
3. Брехман И.И., Валеология – наука о здоровье. – М., 1990. – 510 с.