

переживає горе, втрату, при можливості надайте їй необхідну психологічну підтримку, використовуючи навички активного слухання, пошуку ресурсу і спілкування з потерпілим. Своєчасна допомога постраждалій людині може допомогти їй пережити цю втрату з мінімальними негативними наслідками для життя і здоров'я.

Література

1. McCabe O.L. et al. Psychiatry and terrorism: the profession's role in disaster response planning // Int. J. Emerg. Ment. Health. 2004. Vol. 6, No 4. P. 197-204.
2. Nikolaev E. Developing psychological care for rural victims of disaster // Mid. East J. Emerg. Med. 2004. Vol. 4, No 2. P. 116.
3. Almedom A.M., Summerfield D. Mental well-being in settings of 'complex emergency': an overview // J. Biosoc. Sci. 2004. Vol. 36, No 4. P. 381-388.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Корінчак Л.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Здоров'я нації — суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей — її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя у дитинстві та юності. Людина могла б жити значно довше якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим.

Нині актуальність проблеми погіршення стану здоров'я населення України є невичерпною, адже в реаліях сьогодення, в умовах складного життя, екологічних проблем, політичної та економічної нестабільності, соціальної дезорганізованості, безробіття, негативної реклами, розвитку новітніх інформаційних технологій, збільшення кількості стресогенних чинників впливу на організм людини, стан здоров'я населення України постійно погіршується.

Окрім зовнішніх негативних чинників на здоров'я людини впливає і її спосіб життя. Тютюнопаління, вживання алкогольних та наркотичних речовин, відсутність раціонального харчування, перевтома, недосипання, відсутність фізичних навантажень, психічне та розумове перевантаження — усе це у комплексі призводить до неминучого систематичного погіршення стану здоров'я не лише кожної конкретної людини, але і її сім'ї, нації та людства в цілому.

Беручи до уваги все зазначене, ми навряд чи можемо говорити про підвищення рівня якості життя людини, адже погіршення здоров'я призводить до втрати нею можливості повноцінно виконувати свої сімейні, особистісні, професійні, громадські та інші функції, а отже, це неминуче призводить до зниження рівня якості життя людини. Такий стан речей на нашу думку пояснюється тим, що високий рівень якості життя забезпечується не стільки зовнішніми атрибутами, таким як побутова техніка чи інтернет, а скільки внутрішніми характеристиками самого індивіда: позитивним ставленням до життя, бажанням, активністю, настроєм, загальним самопочуттям, можливістю задовольняти свої потреби, здатністю налагоджувати міжособистісні відносини, можливістю виконува-

ти свої обов'язки, та інше.

З урахуванням того, що всі наведені характеристики людини є аспектами її здоров'я (фізичними, психологічними, соціальними та духовними), можна сказати, що рівень якості життя людини насамперед залежить від стану її здоров'я, яке останнім часом піддається серйозному випробуванню шляхом великої кількості негативних чинників впливу на нього.

У сучасному суспільстві вседозволеність та зміст реклами дедалі частіше спонукають людей до тютюнопаління, зловживання алкогольних та наркотичних речовин, споживання неякісної їжі, що в кінцевому результаті призводить до виникнення емоційного збудження та конфліктів, тобто нездорового способу життя.

Серед молоді України надто поширеним явищем є тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків та небезпечний секс. Бажання „ йти в ногу з часом ” спонукає деяких молодих людей до прийняття моделі модного і стильного життя, яке для багатьох з них пов'язується зі згаданими явищами. Ситуація обтяжується у зв'язку з наявністю в Україні широкого асортименту доступних алкогольних та тютюнових виробів, порівняно з легким доступом до наркотиків та лібералізації статевих зв'язків [3,4,5].

Тютюнокуріння є одним з основних чинників, що впливають на нормальний ріст та розвиток людини. Значна частина молоді вважає цю звичку цілком припустимою і навіть такою, що забезпечує їм імідж дорослої, незалежної особистості.

В результаті проведеного дослідження було виявлено, що у віці 10 років курять лише 5% дітей і трохи більше серед 12-тирічних. Проте у віці 14 років курять уже 30% дітей, а у віці 17 років — регулярно курять до 48%, як серед юнаків, і серед дівчат.

Алкоголізм та пияцтво також є дуже поширеним явищем в Україні. Упродовж століть склалася традиція усі значні події відзначати застіллям із вживанням алкоголю, свідками (а інколи й учасниками!) якого нерідко стають діти. Тож не дивно що деяким молодим людям смак спиртного знайомий ще з раннього дитинства. Часто вони вперше вживають міцні напої зі згоди батьків. Факти свідчать про те, що у віці 10 років 17% дітей уже куштували алкоголь, а у віці 15 років відсоток таких наближається до 67. Споживання алкоголю поступово зростає у віці з 14 до 18 і стабілізується у віці 19-22 роки.

Молоді люди повідомляють, що вживають алкоголь, щоб зробити життя менш монотонним, більш цікавим, а часом і для того, щоб забути про деякі негаразди у своєму житті.

Основними засобами профілактики тютюнопаління та алкоголізму є пропагування здорового способу життя (в фізичному, психологічному та соціальному аспектах).

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про альтернативу глобальній загрозі всій нації. Для вирішення її насамперед необхідно усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя».

Принципи формування способу життя залежать від рівня розвитку цивілізації і можливостей їх індивідуальної реалізації у формі фізіологічно обґрунтованих біологічних, духовних і соціальних потреб людини.

Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні і відтворенні здоров'я людини, забезпеченні високої якості її життя і активного довголіття. Для ведення здорового способу життя людині необхідні моти-

ваційні стимули, які засновані на усвідомленні кожним потреби охорони і зміцнення власного здоров'я [1,2].

Здоровий спосіб життя необхідно розглядати в практичній роботі навчальних закладів, як один із пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значущість формування ціннісних орієнтацій в аспекті цієї проблеми зумовлена необхідністю збереження і вдосконалення фізичного, психічного і соціального благополуччя учнів. Здоров'я і фізична дієздатність є умовою і базисом для покриття потенціалу особи. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити валеологічні орієнтації і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя людини [1].

Систематичне дотримання здорового способу життя може забезпечити збереження і зміцнення здоров'я людини, а для того щоб здоровий спосіб життя став нормою існування, необхідно формувати у ньому потребу.

Здоровий спосіб життя концентрує у собі зв'язок способу життя і здоров'я людини, об'єднує все, що сприяє виконанню нею професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. Він виражає певну зорієнтованість діяльності індивіда на зміцнення і розвиток особистого і громадського здоров'я, і тому здоровий спосіб життя — це найбільш ефективний спосіб збереження і зміцнення здоров'я людини, а сформована потреба у здоровому способі життя забезпечує систематичне його дотримання.

Особливої уваги у цьому контексті потребують вихователі дитячих садків, учителі шкіл та педагоги, адже саме вони виховують, навчають, сприяють становленню світогляду дітей — майбутнього нашої країни. На нашу думку, виховати ціннісне ставлення до власного здоров'я та сформувати у них потребу у здоровому способі життя можливо лише шляхом демонстрації їм власного прикладу, а отже, учителі повинні бути до того готовими (дотримуватися здорового способу життя, бути здоровими та мати високий рівень якості життя).

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. В умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я молодого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Сучасні вчителі, які вже мають досвід роботи в школі, не є винятком і так само, коли потрапляють під дію негативних чинників, втрачають своє здоров'я та, як наслідок, мають низький рівень якості життя. У зв'язку з цим, на нашу думку, необхідною формою роботи з педагогічним колективом є формування потреби у здоровому способі життя.

Спосіб життя людини — це інтегральне, багатofакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови і форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного рівня її здоров'я, виконання фізичних, духовних і соціальних функцій.

Отже, щоб досягти ефективних зрушень у галузі здоров'я необхідно змінити спосіб життя самої людини на такий, який би забезпечував не лише збереження, але і зміцнення здоров'я, тобто на здоровий спосіб життя. І саме тому, вирішити проблему погіршення здоров'я у масштабах

людства можна лише шляхом зміни ставлення до свого здоров'я кожною людиною.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попкова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. –1996. — №1 — С. 4–9.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. — К.: Здоров'я, 1991. — 24 с.
3. Волошин П. Підліткова наркоманія — загроза майбутньому // Директор школи. — 2002. — № 3. — С. 7.
4. Говорун Г.В. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. — К.:, 1996. — 165 с.
5. Здоровье и здоровый образ студентов / [Волков В.Ю., Давыденко Д.Н., Новицкий Ю.В., Филиппов М.М.] уч. пособие. — СПб. — К.: СПбГПУ.– 2005. — 157с

ЗНАЧЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ

Кузан М.М.¹, Кіт Є.І.²

¹*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

²*Центр медичної реабілітації та санаторного лікування "Трускавецький" (м. Трускавець)*

Актуальність. Сечокам'яна хвороба (СКХ), яка проявляється утворенням каменів у нирках, сечовивідних шляхах та сечовому міхурі – поширене захворювання, увага до якого прикута із давніх часів. Всебічна допомога хворим на СКХ та їх фізична реабілітація постійно знаходяться в центрі уваги фахівців у зв'язку із неухильно зростаючою поширеністю патології серед населення нашої країни. Факт розповсюдженості СКХ, більшість авторів пояснює зовнішніми та внутрішніми факторами, які провокують її появу, а саме соціальними, побутовими, екологічними, способом життя, урбанізацією населення, гіподинамією, погіршенням якості продуктів та структури харчування, старінням населення, поширеністю та хронічністю супутніх хвороб, які опосередковано сприяють її розвитку [1; 6].

Мета дослідження — обґрунтувати ефективність застосування лікувальної фізичної культури для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; документальні методи (вивчення історії хвороби).

Результати й обговорення. Складність етіології і патогенезу сечокам'яної хвороби та недостатньо висока ефективність її лікування, зумовлюють необхідність пошуку нових консервативних методів запобігання розвитку цього захворювання. До таких методів належить лікувальна фізкультура, яка відіграє важливу роль у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу. Її універсальна дія на організм як здорової, так і хворої людини пов'язана з біологічною потребою всього живого до руху. Адже людське тіло збудоване так, що у ньому майже половину маси складає м'язова система, яка пов'язана з усіма ланками життєдіяльності організму [1; 7; 8].

Скорочення м'язів є природним збудником їхньої дії, які