

також статистично значуще збільшення сили дельтоподібного та надостного м'язів (у середньому на 1,1 бали), а також зменшення їх гіпотрофій. У контрольній групі також спостерігався приріст сили досліджуваних м'язів, але значення не перевищували 0,5 бали. Значного зменшення ступеня гіпотрофії м'язів плечового поясу у контрольній групі відзначено не було.

Застосування МТ в комплексі лікування хворих сприяло підвищенню ефективності, кращому відновленню хворих і скороченню строків перебування у відділенні. Розроблена програма у лікуванні захворювань, викликаних фізичними перевантаженнями за допомогою МТ, зумовленими трудовою діяльністю, пов'язаною з фізичним функціональним перенапругою, патогенетично обґрунтований впливом на всі ланки патогенезу захворювання (на біомеханічну ситуацію, тонусо-силові характеристики м'язів, трофіку периартикулярних тканин), сприяє стабільному регресу клінічних проявів, збільшенню обсягу рухів у ураженому плечовому суглобі та, відповідно, підвищенню виробничої активності пацієнтів та їх якості життя.

УДК613+61:304 -053.67:37

**СУЧАСНІ СВІТОВІ ПРОБЛЕМИ МОЛОДІ В ЕПОХУ
ГЛОБАЛІЗАЦІЇ.
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.
ШЛЯХ ДО ПОДОЛАННЯ ЧИННИКІВ РИЗИКУ
ЗДОРОВ'Ю МОЛОДІ.
ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю**

- **Ю.В. Сафронова**, магістр, студентка 6-го курсу, групи 61м ФТЕ(227)
Т.П. Гарник, д.мед.н., проф.
А.В. Кравченко, викладач
- *Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського,
м. Київ,
Загальноузовіська кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я
людини*

Глобалізація - це об'єктивний процес планетарного масштабу, який має як позитивні наслідки, так і негативні.

На планеті страшенно виріс темп. За останні 20 років наше життя змінилося сильніше, ніж за півтора століття до цього. Але при цьому у нас зараз найбільш

незрозуміле молоде покоління за всю історію. Через ці божевільні швидкості змін існує просто небувалий розрив між молоддю і тими, хто перебуває при владі, тому владі так важко зрозуміти, що ж потрібно молоді сьогодення.

Серед основних проблем сучасної молоді – конфлікти з батьками, бажання психологічно відділитися від них, труднощі в стосунках із партнером, питання працевлаштування.

Працевлаштування і відсутність можливостей для самореалізації є найактуальнішими проблемами сучасної молоді. За статистикою, у світі молоді (людей до 30 років) 3,5 мільярда. Більше півмільярда з них живуть у бідності. У той час, як молодь складає одну чверть світової робочої сили, на неї припадає половина безробітних.

Головна риса нинішнього покоління молоді – технологічність.

Молодь буквально виросла з різними гаджетами у руках. Через безперервний потік інформації нинішня молодь набагато швидше її сприймає, але менше спілкується вживу. Самотність та схильність до депресії – ці не дуже приємні риси, притаманні молоді не лише в Україні, а світі загалом. Вони викликані тривогою за майбутнє.

Згідно з дослідженням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, у світі все ж знижуються показники вживання алкоголю і тютюну серед молоді, і взагалі сучасне покоління молоді завдяки пропаганді здорового способу життя починають змінювати свої пріоритети.

Детермінованість освіти, здоров'я і способу життя.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі 1995 р. підтверджує і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 70-80% смертності в розвинутих країнах.

Кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації», що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Статуті ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природньо, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим

ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Втім передбачає: по-перше - вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє - розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте - впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, - розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано - через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я.

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращанню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я.

Ці стратегії підтримуються і забезпечуються п'ятьма напрямками пріоритетної діяльності сприяння покращенню здоров'я: формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дій суспільства, громади у напрямку покращання громадського здоров'я; розвиток особистих навичок людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я. Міжнародною спільнотою напрацьована схема змін з метою сприяння здоров'ю, у якій діяльність із сприяння здоров'ю розглядається як єдиний, взаємопов'язаний і взаємозалежний процес.

Тому всі стратегії та намагання побудувати концепції здорового способу життя спираються на певні традиційні методи, які знайшли відображення у проєкті Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом:

- впровадження у практику результатів спеціальних наукових досліджень з питань формування суспільної налаштованості на пріоритет здорового способу життя;
- популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;
- розвиток національних та родинно-сімейних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до цього процесу;
- широкого впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну, насильства тощо;
- залучення до пропаганди здорового способу життя громадських об'єднань, профспілок, роботодавців, авторитетних державних та громадських діячів, відомих спортсменів та митців;
- встановлення персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для збереження та зміцнення здоров'я молоді;
- запровадження системи моніторингу стану здоров'я та створення умов для здорового способу життя органами виконавчої влади та місцевого самоврядування;
- широкого залучення громадськості та громадських організацій до формування державної політики у сфері збереження здоров'я нації та її впровадження.
- введення дієвої системи штрафів та заборон для зменшення впливу шкідливих чинників здоров'я.

Створення кадрового потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я людей шляхом:

- налагодження системи підготовки фахівців для кадрового забезпечення, впровадження у практику технологій здорового способу життя;
- уведення в класифікатор професій нових спеціальностей -фітнес-тренера, консультанта з питань здорового способу життя, фахівця з рекреації, лікаря з оздоровчо-превентивної медицини та інших.

Пріоритетні напрями у здоров'язберігаючій діяльності шкіл сприяння здоров'я.

Зниження рівня здоров'я підлітків та молоді, що негативно впливає на якість освітніх результатів, є наслідком багатьох соціально-педагогічних факторів, серед яких: несприятлива екологічна ситуація, недостатня стимуляція до здорового способу життя, поширення шкідливих звичок (паління, уживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин) тощо.

Разом з цим, заданими Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина захворювань дітей і молоді має так звану дидактогенну природу (незадовільна організація фізичного виховання, дидактичні неврози, стреси, стомлення.)

Формування у молоді потреби здорового способу життя може стати національною ідеєю відродження не тільки фізичного здоров'я, але й духовного відродження України.

Провідними ідеями створення «Школи сприяння здоров'ю» нами визначено:

- створення освітнього та соціального середовища, сприятливого для становлення пріоритетів здоров'я, творчості - високодуховної особистості;
- суттєве поліпшення здоров'я та фізичного розвитку ;
- формування позитивних соціально-культурних цінностей .

Відповідно до концепції Європейської мережі шкіл здоров'я-здоров'язберігаюча діяльність школи має містити такі основні компоненти:

- освіта в галузі здоров'я як необхідна складова загальної культури людини;
- шкільна медична служба, орієнтована на профілактику та раннє втручання, із урахуванням невідкладної медичної допомоги, постійної взаємодії з медичними закладами;
- організація системи харчування, що забезпечує різноманітною, смачною та корисною їжею, а також сприяє формуванню умінь обирати здорову їжу;
- психолого-діагностична служба, яка має систематично оцінювати стан здоров'я всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічного та технічного персоналу), рівень їхньої компетентності з цього питання, готовність до спільних дій зі збереження здоров'я учнів;
- організація психологічного консультування всіх учасників освітнього процесу та служб школи з питань збереження й зміцнення здоров'я учнів та педагогів;
- забезпечення позитивного фізичного та психологічного клімату;
- залучення батьків і широкої громадськості до роботи зі збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Велика увага приділяється зміцненню психічного здоров'я молоді: шкільним психологом систематично проводиться діагностика й корекція мотиваційної сфери учнів, надаються рекомендації.

Формування позитивної мотивації в учнів та вчителів на здоровий спосіб життя та здоров'язберігаючої компетентності.

Розробка пам'ятки для учнів щодо здорового способу життя.

Створення безпечного комфортного середовища, організація навчально – виховного процесу на підставі моніторингу здоров'я учнів.

Психологічний тренінг з формування здорового способу життя вчителів та учнів.

Багато організацій, у тому числі Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародний союз медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я ,реалізують міжнародні програми у сфері охорони здоров'я, залучаючи все більше педагогічних працівників до своєї діяльності.

На сьогодні особливої актуальності набула реалізація в навчальних закладах ефективних програм збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків та молоді. Саме цьому питанню присвячена діяльність Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю . Ціннісне ставлення до здоров'я є однією

з найважливіших якостей внутрішньої структури особистості і являє собою сукупність індивідуальних вибіркового зв'язків особистості зрізними явищами та предметами навколишнього середовища...

Ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини».

Використані джерела:

1. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/44580/1/monogr2016.pdf>
2. <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>
3. <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/2559/>
4. <https://sites.google.com/site/psycentrkvoua/biblioteka/propoganda-zdorovogo-sposobu-zitta>
5. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-12-doc/2017-12-st6>
6. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovyi_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf

УДК616.12-008.64-036.1-085.825

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ З ХРОНІЧНОЮ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ

- **Ю.В. Сафронова**, магістр 6-го курсу, 22 «Охорона здоров'я» спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Н.А. Добровольська, д. психол. н., доц., зав. каф.
- *Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ,
Загальноузузівська кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я
людини*

Актуальність дослідження

Останнім десятиліттям хронічна серцева недостатність (ХСН), що ускладнює перебіг серцево-судинних захворювань, стала однією з суттєвих проблем охорони здоров'я. Хронічна серцева недостатність - один із найбільш поширених та тяжких синдромів у клініці внутрішніх хвороб, фінальна стадія більшості захворювань серцево-судинної системи.

З сучасних клінічних позицій хронічна серцева недостатність є захворюванням з комплексом характерних симптомів (задишка, стомлюваність та зниження фізичної активності, набряки та ін.), які пов'язані з неадекватною перфузією органів і тканин у спокої або при навантаженні і часто із затримкою рідини в організмі [25].