

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРАЦЕЗДАТНОГО
НАСЕЛЕННЯ ТА ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УКРАЇНІ**

Стаття присвячена аналізу важливих проблем формування здорового способу життя в сучасній Україні

Статья посвящена анализу важных проблем формирования здорового образа жизни в современной Украине

The article is dedicated to the analysis of the core problems of healthy life-style development in modern Ukraine.

Проблема здорового способу життя є нині актуальною в багатьох країнах світу, як тих, де рівень життя є високим, так і в тих, що до цього тільки просуваються. Увага урядовців, політиків, науковців та громадських діячів в різних регіонах світу до необхідності впровадження здорового способу життя пов'язана з існуючою тенденцією до поширення неінфекційних хвороб серед населення, що стає причиною різкого підвищення витрат на медицину та зниження якості життя і тривалості активного життя. Ситуація в Україні, яка знаходиться на європейському континенті та прагне до інтеграції в Європейський Союз, може і повинна порівнюватися з аналогічними показниками на більшій частині континенту. У Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки, схваленій Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 року перш за все йдеться про стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я населення України, а у підтвердження таких слів наводиться порівняння стану справ у цій сфері в нашій державі та в країнах Європейського Союзу, зокрема вказується, що тривалість життя наших громадян є на 10-12 років нижчою, ніж відповідний показник в державах ЄС, а передчасна смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку – вищою в 3-4 рази [2]. Наведені цифри, як і багато інших чинників вказують на наявність значних проблем із поширенням практики здорового способу життя серед українців. І це при тому, що якість здоров'я населення в самому ЄС – з яким йде порівняння – теж викликає занепокоєння у країнах Союзу та з боку європейських інституцій. Вже достатньо тривалий час вплив способу життя на здоров'я населення перебуває у центрі уваги як загальноєвропейських структур так і урядів держав-членів ЄС. У Білій книзі „Спорт” йдеться про те, що недостатній рівень рухової активності викликає поширення ожиріння та хронічних захворювань, які знижують якість життя людей та стають значним тягарем для бюджетів [6, с. 3].

Отже, актуальність проблеми здорового способу життя в нашій державі є поза сумнівом. У цьому контексті важливо наголосити на тому, як саме формується здоровий спосіб життя, і що може сприяти тому, щоб кожна конкретна людина зробила вибір на його користь. Іншими словами на необхідні **умови формування здорового способу життя**, які, в свою чергу, часто і визначають проблемні пункти його впровадження.

Здоровий спосіб життя є, безперечно, вільним та свідомим вибором людини, що в такій спосіб реалізує власну систему цінностей, в якій провідні місця посідають такі поняття як життя, здоров'я, довголіття, повага до інших та до природи і планети, що є нашою спільною домівкою. Проте, здоровий спосіб життя неможливий за певних обставин. Наприклад, екологічної катастрофи, пануючої у суспільстві зневаги до здоров'я та до людини як такої тощо. Таким чином, вибір робить кожна людина, а умови для його здійснення мають бути створені на рівні всього суспільства. На сьогодні саме поняття здорового способу життя є набагато ширшим, ніж просто відмова від шкідливих звичок, а завдання його формування не є прерогативою лише медицини [3, с. 32-33]. Наприклад, **здоровий спосіб життя** може бути визначений, як комплекс поведінкових актів людей, який обумовлює збереження і зміцнення їх здоров'я в об'єктивних умовах праці, побуту, вільного часу, економіки та

екології” [1, с. 18] або як відображення взаємозв’язку здоров’я людини та всіх характеристик її способу життя [4, с. 117-118]. Отже, саме поняття здорового способу життя стає все більш пов’язаним із умовами, за яких він може бути реалізований.

Аналіз як вітчизняного так і зарубіжного досвіду вивчення проблем здорового способу життя демонструє важливу роль, яку має відігравати як держава, так інституції громадянського суспільства, у створенні умов для його поширення серед різних груп населення. На даному етапі розвитку, здоровий спосіб життя все більше стає предметом уваги з боку української держави і тому, саме тепер, необхідно виокремити ті аспекти даного питання, які в силу тих чи інших причин поки не знаходять належної оцінки з боку як держави так і суспільства. Таких питань є, нажаль, чимало. Проте, є усі підстави вважати, що на сьогодні в Україні не спостерігається істотних зрушень щодо поширення практики здорового способу життя серед працездатного населення та осіб похилого віку. Можна навіть стверджувати, що саме це питання не знаходить адекватних спроб свого вирішення у діяльності держави та громадських організацій.

Про пріоритети державної політики у сфері здорового способу життя можна судити з вже згаданої Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки, в якій наголошується, що особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров’я і спосіб життя дітей і молоді, оскільки у 90 відсотків школярів діагностуються різні захворювання [2]. Безперечно, якщо оцінювати значущість турботи про здоровий спосіб життя різних груп населення, то дитячо-молодіжна є дуже важливою, особливо з точки зору перспектив та майбутнього.

Однак, турбота про здоровий спосіб життя дітей та молоді не може вирішити усього комплексу питань, пов’язаних із здоров’ям нації. З плином часу всі люди переходять з категорії молоді до інших вікових категорій, але при цьому цінність кожної людини та її потреба у здоров’ї не зменшується. Крім того, за умов старіння населення, що відбувається в Україні, сприяння збереженню та зміцненню здоров’я осіб похилого віку за допомогою поширення практики здорового способу життя у представників даної категорії людей стане необхідним чинником оптимізації як умов ринку праці – за рахунок подовження активного віку, - так і витрат на медичні потреби, які не зростатимуть щорічно у значній динаміці. Зрештою, старіння населення призводить до того, що все більша його частка попадатиме у категорію осіб похилого віку, що вимагатиме більшої уваги до цієї вікової групи з боку держави. Тому, старіння у стані здоров’я має бути однією з найважливіших цілей, яку повинна ставити держава у сфері формування здорового способу життя. Однак, нажаль в нашій країні не спостерігається належної уваги з боку держави до здорового способу життя осіб похилого віку. Наприклад, про цю вікову категорію у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки згадується тільки один раз у контексті того, що для них характерна гіподинамія. У цьому контексті для України дуже корисним є досвід європейських країн, де питання підтримання та покращення здоров’я осіб похилого віку посідає важливе місце. Зокрема у Білій Книзі Єврокомісії „Разом до здоров’я: стратегія ЄС на 2008 – 2013 роки” здоров’я осіб похилого віку визнано одним з пріоритетів у системі заходів, визначених у відповідній стратегії, поряд з увагою до здоров’я дітей та працездатних осіб [7, с. 7-8]. Активна турбота держави про здоровий спосіб життя осіб похилого віку матиме й своєрідне виховне значення. Таким чином, буде можливість зайвий раз донести до молоді важливе послання – активне життя і здоров’я є цінністю у будь-якому віці, а тому не варто жити одним днем та нехтувати собою, тому що життя не закінчується тільки молодими роками. Загалом, у нашому суспільстві має зникнути уявлення про осіб похилого віку як про категорію населення, яка тільки споживає ліки, часто живе за межею бідності та веде здебільшого пасивний спосіб життя, яка потребує скоріше пільг у аптеках ніж можливостей займатися руховою активністю.

Проблеми формування здорового способу життя серед осіб працездатного віку є різноманітними та комплексними. Сюди відносяться й поширення шкідливих звичок, й неякісне харчування й низький рівень рухової активності тощо. Однак дослідження у цій

сфері, проведене в Європейському Союзі, показало наявність зв'язку між станом здоров'я особи та рівнем її занять рухової активністю на роботі [5, с. 60]. Таким чином, було встановлено важливу роль рухової активності саме на робочому місці для запобігання хронічним захворюванням, які нині становлять значну проблему у загальному комплексі питань охорони здоров'я та витрат на медицину. Варто пам'ятати, що шкідливі звички – вживання алкоголю та тютюнокуріння – часто пояснюються як невдала спроба боротися зі стресом сучасного життя, „відпочити” від розумових навантажень. Сприяння заняттям руховою активністю на робочих місцях могло б абсолютно чітко довести багатьом нашим співгромадянам, що саме рухова активність, заняття фізкультурою і є найкращим засобом боротьби зі стресом та втому від розумової праці. Проте, в Україні не спостерігається належної уваги саме до цієї теми. Сучасна людина проводить на роботі більшу частину свого часу, умови праці часто є безпосередніми причинами виникнення хронічних захворювань. У Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки є згадка про необхідність залучення до пропаганди здорового способу життя роботодавців, але відсутні положення щодо створення умов для занять руховою активністю на робочих місцях [2]. Недостатня увага до цієї проблеми може стати причиною зниження ефективності усіх інших заходів, спрямованих на формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я населення нашої держави. Рухова активність на робочому місці – це важливий інструмент, який дозволяє підтримувати здоров'я значної частки населення – працездатних дорослих осіб, які створюють національне багатство країни та визначають її теперішнє й майбутнє.

На основі викладеного вище матеріалу можна зробити кілька **висновків**:

1. Поширення здорового способу життя серед широких верств населення неможливе без створення необхідних умов для його реалізації, як з боку держав, так і інституцій громадянського суспільства. На сьогодні дуже часто саме відсутність умов та уваги з боку держави і суспільства стають причинами проблем у формуванні здорового способу життя.

2. На даному етапі розвитку, ситуація в Україні із залученням населення до здорового способу життя є набагато менш сприятливою порівняно з багатьма іншими державами континенту – членами Європейського Союзу. Проблеми здоров'я нації є в Україні дійсно серйозними, а їх вирішення – невідкладним, що потребує значних зусиль держави та неурядових організацій. Як можна зрозуміти з аналізу українських нормативних документів, пріоритетне значення та велика роль в нашій державі відводиться формуванню здорового способу життя дітей та молоді. Безперечно, здоров'я та благополуччя дітей і молоді є істотним чинником, що визначить майбутнє країни. Проте, світовий досвід вказує на те, що у справі впровадження здорового способу життя кожна вікова група є пріоритетною.

3. Процес старіння населення, який відбувається в Україні значно актуалізує проблему продовження активного віку та старіння у стані здоров'я. Дана проблема вже тривалий час визнана важливою в багатьох країнах світу, однак в Україні, на жаль, їй не приділяють належної уваги. Ця ситуація має бути виправленою якомога скоріше, адже здоровий спосіб життя осіб похилого віку – це не тільки зменшення бюджетних витрат на медицину, але й підвищення якості життя значної кількості українців, які багато зробили для розвитку нашої держави і кількість яких постійно зростає. Зрештою, здорова старість – це те, до чого має прийти кожен з нас.

4. Вкрай важливе значення для поширення здорового способу життя в суспільстві є залучення до нього осіб працездатного віку, чиє здоров'я та творчий потенціал є запорукою розвитку та процвітання держави. Проблеми формування здорового способу життя серед осіб даної вікової групи є різноманітними та комплексними. Водночас, європейськими дослідниками було встановлено зв'язок між станом здоров'я особи та рівнем її занять рухової активністю на роботі. Цей висновок можна екстраполювати й на українську практику і, відповідно, сприймати його як керівництво до дії. Але, на сьогодні в нашій державі не існує належної уваги до проблеми занять руховою активністю на робочому місці,

що становить одну з дуже важливих проблем формування здорового способу життя працездатного населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Важенин С.А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 3. – С 17 – 23, С 18
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки, схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 № 731р. // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>
3. Литовченко Г.О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2005. - № 6. - С. 28-34
4. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10, С 117-121
5. Health and food. Special eurobarometer 246. European Commission, November 2006, 166p.,
6. White Paper on sport. COM (2007) 391 final.11.7.2007. Commission of the European Communities, 20p,
7. White Paper – Together for Health: A Strategic Approach for the EU 2008 - 2013. COM(2007) 630, October 2007. Commission of the European Communities, 11p.

Ю. С. КОРЖИНСЬКИЙ, Л. Р. КЛОС

ДО ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ПРИ ПЕРИНАТАЛЬНОМУ ГІПОКСИЧНО-ІШЕМІЧНОМУ УРАЖЕННІ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, АСОЦІЙОВАНОМУ З КРИВОШИЄЮ

Розглядаються деякі особливості реабілітаційного втручання при перинатальному гіпоксично-ішемічному ураженні центральної нервової системи, асоційованому з кривошиєю.

Рассматриваются некоторые особенности реабилитационного вмешательства при перинатальном гипоксически-ишемическом поражении центральной нервной системы, ассоциированном с кривошеей.

Some features of rehabilitation interference at the defeat of the central nervous system and with torticollis are examined.

Протягом тривалого часу в Україні спостерігається негативна тенденція депопуляції та погіршення стану зоров'я населення, зокрема дітей. В умовах підвищення питомої ваги вагітних і немовлят, які мають високий рівень перинатального ризику та перинатальної патології, збереження здоров'я кожної дитини і забезпечення її подальшого адекватного розвитку та якості життя набувають не тільки медичного, але і соціального значення.

Світовий досвід переконливо доводить, що впровадження нових перинатальних технологій, заміна рутинних підходів до покращення стану здоров'я дітей на сучасні, сприяє збереженню їхнього здоров'я, що в подальшому проявляється підвищенням рівня здоров'я працездатного населення. Таким чином, сьогоднішні здорові діти – це завтрашні здорові громадяни країни, які здатні забезпечити розвиток її інтелектуального, духовного, матеріального потенціалу, народити та виховати здорове потомство.