

1. Ймовірнісний підхід, при якому під ризиком демографічних втрат розуміють ймовірність виникнення небажаного або неочікуваного результату у реалізації демографічних процесів.

2. Органічний підхід, коли ризик розглядається як невід'ємна частина суспільного життя, присутність якого є стимулюючим фактором до здійснення прогресивних кроків задля досягнення поставлених цілей.

3. Діяльнісний підхід, у рамках якого існування ризику демографічних втрат розцінюється як спосіб дій або пошуку цього способу дій в умовах невизначеності або непрогнозованості поведінки середовища ризику.

4. Альтернативний підхід, в умовах якого ризик розглядається як альтернатива відхилення від існуючої стратегії поведінки, заради досягнення поставленої мети.

5. Затратний підхід, коли ризик трактується як ймовірність загрози втрати регіоном частини свого демографічного потенціалу або появи додаткових непередбачуваних перешкод, подолання яких потребує додаткових витрат.

6. Ситуативний підхід, в умовах якого ризик розглядається як притаманна будь-якій сфері життєдіяльності суспільства ситуативна характеристика регіону, яка відображає невизначеність результату і можливі несприятливі наслідки.

Подальший розвиток цього напрямку ризикологічних досліджень пов'язаний із подальшим обґрунтуванням теоретико-методологічних підходів до визначення й аналізу поняття ризику демографічних втрат, розробкою інтегральних показників оцінки ризику демографічних втрат, спрямованих на розв'язання конкретних прикладних проблем локального та регіонального рівнів, а також із обґрунтуванням та здійсненням на практиці механізмів їх попередження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бевзенко Л. Соціальні детермінанти стратегії управління ризиками: самоорганізаційний підхід // Соціальні ризики. – Т.2 / Відп. ред.: Ю.І. Саенко, Ю.О. Привалов.- К.: ПЦ “Фоліант”, 2004. – с.51-85.

2. Бережна І.В. Національні пріоритети і регіональні детермінанти соціально-економічного зростання (на матеріалах АР Крим). – НАН України. Інститут регіональних досліджень, 2004. – 640 с.

3. Євдокімова І. Соціальний ризик техногенного характеру // Соціальні ризики та соціальна безпека в умовах природних і техногенних надзвичайних ситуацій та катастроф / Відп. ред.: В.В. Дурдинець, Ю.І. Саенко, Ю.О. Привалов.- К.: Стилос, 2001. – с. 23-70.

4. Івченко І.Ю. Економічні ризики: Навчальний посібник. - К.: “Центр навчальної літератури”, 2004. – 304 с.

5. Качинський А. Б., Сердюк А. М. Методологічні основи ризику в медико-екологічних дослідженнях та його значення для екологічної безпеки України // Лікарська справа. — 1995. — № 3–4. — С. 5–15.

6. Машина Н.І. Економічний ризик і методи його вимірювання: Навчальний посібник. – К.: ЦНР, 2003. – 188 с.

7. Новіков В.М. Соціальна інфраструктура як фактор збереження демографічного потенціалу країни // Демографія та соціальна економіка. – Київ, 2004. – Вип. 1- 2. – С. 27-37.

8. Саенко Ю. Соціальні ризики та шанси // Соціальні ризики. – Т.2 / Відп. ред.: Ю.І. Саенко, Ю.О. Привалов.- К.: ПЦ “Фоліант”, 2004. – с.12- 51.

9. Мозговая А. Социология риска // Риск в социальном пространстве. – М.: Ин-т социологии РАН, 2001. – 304 с.

10. Павлов С. Б. Екологічний ризик для здоров'я населення // Медицинские исследования. — 2001. — Т. 1, вып. 1. — С. 16–19.

О.А.ЧИЧКАН, Н.В.КИВАН-МУЛЬТАН

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В статті обґрунтовується важливість занять фізичними вправами студентами для забезпечення здорового способу життя

В статті обоснована значимість занять фізическими упражнениями студентами для обеспечения здорового способа жизни

In clause the importance of employment by physical exercises by the students for maintenance of a healthy way of life is proved

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя. Серед них найбільшу частину складають студенти, які приділяють свій вільний час на самостійне вивчення предмету, зовсім не звертаючи уваги на різноманітні відхилення у стані свого здоров'я. Зовні непомітні болячки чи симптоми (хронічний гастрит, порушення дихання, гіпертонія, зайва вага тощо) з часом призведуть до серйозних захворювань, які важко вилікувати. Особливо турбує той факт, що кількість людей, які баланують на межі здоров'я й нездоров'я, катастрофічно зростає. До них належать не тільки люди старшого і середнього віку, але і все ті ж студенти.

Сприяє низькому рівневі фізичної активності науково-технічний прогрес – автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність людини, яка є невід'ємною частиною повноцінного життя. А що таке повноцінне життя? Це раціональне співвідношення роботи і відпочинку. Зі спортивної термінології відпочинок буває активний і пасивний. В свою чергу активний відпочинок сприяє кращому відновленню організму після розумової, фізичної та іншої діяльності.

Гіподинамія призводить, як це не парадоксально, до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Коли людина ходить, біжить чи займається фізичними вправами, м'язи, натискуючи на судини допомагають серцю перекачувати кров по артеріях на периферію, а по венах – до серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується, виконуючи важку роботу, а йому за хвилину доводиться перекачувати 4-5 літрів крові. Під час роботи м'язів відбувається “згорання” тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів (надмірна вага), холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладання солей веде до остеохондрозу. Як показали результати епідеміологічних досліджень [5] гіподинамія вдвічі підвищує ризик виникнення інфаркту міокарда. На даний час встановлено, що достатньо всього лиш фізичної активності невеликої інтенсивності, щоб знизити ризик цього захворювання. **Для зміцнення здоров'я не потрібно фізичного навантаження високої інтенсивності.** Тренування аеробної спрямованості викликає позитивні фізіологічні зміни, які забезпечують зменшення ризику серцевих приступів, – збільшення діаметру коронарних артерій, розмірів серця і збільшення його насосної здатності.

Також під час спокою більша частина легень не бере участі у акті дихання, що спричиняє застій слизу, внаслідок чого є більше шансів захворіти на пневмонію, бронхіт. Ось далеко не повний спектр тих змін, що відбуваються в організмі при гіподинамії. Висновки однозначні – при малорухомому способі життя потерпають всі органи і системи, у тому числі й серцево-судинна, смертність від якої в Україні посідає одне з перших місць.

У розвинутих країнах це зрозуміли давно. У США фізкультуру і спорт називають другою релігією. Результати оздоровлення нації вражаючі: за останні 30 років смертність від серцево-судинних захворювань знизилась на 48 відсотків, тривалість життя населення зросла на 6 років. Досягти таких результатів у США вдалося завдяки загальнодержавній програмі, активній пропаганді. На екранах телевізора американці майже щотижня бачать, як активно проводять свій вільний час президент США, видатні люди країни, зірки кіно, естради. Люди там давно зрозуміли, що рух – це життя.

А що ж в Україні? В Україні повним ходом йде інтеграція з Європою, яка передбачає впровадження Болонської конвенції в освіту. Згідно навчальних програм даної конвенції, до 60 % навчального навантаження припадає на самостійне вивчення предмету. Це стосується й фізичного виховання. Але якщо з обов'язкових предметів студенти змушені наполегливо вчитися, то на фізичне вдосконалення у них вже просто не вистачає часу. Тоді хто ж має дбати про здоров'я студентів, якщо вони не мають часу, або просто не хочуть (в більшості випадків так і трапляється).

Чи маємо ми право на даному етапі розвитку держави, коли фізкультурна і спортивна галузь майже не розвиваються (тобто не будуються ні спортивні комплекси, ні стадіони, ні басейни) виключати з обов'язкових предмет “Фізичне виховання” з навчального плану?

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів та методів. Безперервно виникають і вдосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого тренування.

Зокрема, найпоширенішими системами є:

1. Йога – це гімнастика та дихальні вправи, які загартовують здоров'я, сприяють профілактиці окремих захворювань, надають бадьорості, сприяють збереженню молодості і краси [3].

2. Бодібілдинг – система вправ з обтяженнями з метою будови тіла. Перевага цієї системи доказана багатьма науковцями. Зокрема, бодібілдинг впливає на серцево-судинну систему (нормалізує кров'яний тиск, знижує частоту серцевих скорочень, стінки судин стають еластичними); на м'язово-жировий коефіцієнт тіла, тобто, за допомогою занять можна корегувати вагу тіла, тощо [1].

3. Калланетика – ефективна система статичних вправ на розтягування і скорочення м'язів. Заняття даною гімнастикою сприяють корекції фігури, покращенню стану хребта, значному збільшенню гнучкості людини [6].

4. Аеробіка. Термін “аеробіка” означає “використання кисню”. Для задоволення специфічних метаболічних потреб організму, під час виконання вправ, ваше тіло має споживати більше кисню, ніж у стані спокою. Таке підвищене споживання кисню призводить і до фізіологічних змін – підвищується частота серцевих скорочень у порівнянні зі станом спокою, серце починає виштовхувати більший об'єм крові за кожний удар, збільшується об'єм крові, що надходить до м'язів, доставляючи їм необхідну кількість кисню і поживних речовин. Крім того, зростає кількість “аеробних” ензимів – ферментів, які спалюють жири [4].

5. Ритмічна гімнастика – один з різновидів оздоровчих видів гімнастики, змістом яких є різноманітні прості за технікою виконання фізичні вправи (для загального розвитку, танцювальні тощо). Вони виконуються під емоційну ритмічну музику [2].

Ми вам запропонували декілька найпоширеніших систем оздоровлення, ефективність яких доведена багатьма науковцями.

Слова цієї статті ми можемо замінити одним мудрим прислів'ям: “Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112с.
2. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79с.
3. Крапивіна К.О. Йога – для здоров'я. Львів: Ред.-вид. відділ Львів.ун-ту, 1997. – 68с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994. – 91с.
5. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с английского. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 502с.
6. Хрипко Л. Запровадження сучасних способів занять оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання студентів // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. – Т.1. – С.266-269.

Л.Т.ШЕВЧУК

ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТ: РОЛЬ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Аналізується залежність здоров'я населення Українських Карпат від його девіантної поведінки. Окреслюються підходи до зменшення проявів останньої.

Анализируется зависимость здоровья населения Украинских Карпат от его девиантного поведения. Очерчиваются подходы к уменьшению проявлений последнего.

Dependence health of population of Ukrainian Carpathians on his deviantnoy conduct is analyzed. Approaches to diminishing of displays of the last are outlined.

Актуальність теми даної статті визначається тим, що в даний час сформувалася низка проблем, пов'язаних із станом здоров'я населення Українських Карпат та особливостями його формування. Серед цих проблем чи не найважливішими є депопуляція, часткова втрата генетичної пам'яті населення Українських Карпат, зростання захворюваності в результаті руйнування традицій, культури, історичних пам'ятників, деформація відтворювальних демографічних процесів у зв'язку з підвищеними вимогами населення до якості життя та інші. Чи не найважливішою проблемою є девіантна поведінка населення та її негативний вплив на формування його здоров'я.

З огляду на сказане вище, тема даної статті, в якій акцент зроблено на виявленні особливостей впливу девіантної поведінки населення в побуті на його здоров'я, є вкрай актуальною і своєчасною.