

### ЛІТЕРАТУРА

1. *Словарь физиологических терминов.* – Москва: Медгиз, 1978. – 450с.
2. *Hirtz P. Koordinative Vervollkomung in der Leichathlitik // Korperaichung.* - 1986. - №10. - S. 427-432.
3. *Starosta W. Movement symmetrization - a new concept of motor learning in Sport. Sport Kinetik,* 1995. - P. 49-57.

## THE THEORETICAL BASES OF FORMING COORDINATION OF MOVEMENTS AND THEIR SYMMETRY

VICTOR DROZD

*Mykolayev State Pedagogical University*

The article deals with the theoretical bases of the problems of symmetry and asymmetry of movements in sport practice.

## ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СІМ'Ї – ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

ІРИНА ДРОЗДЮК

*Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника*

Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі.

За останні роки в Україні збільшилася кількість неінфекційних захворювань (серцево-судинної, дихальної, травної систем), які призводять до тимчасової втрати працездатності, інвалідності та смертності населення. Тому вивчення стану здоров'я сім'ї, як частинки суспільства, має важливе значення для створення системи управління здоров'я населення держави. Саме сім'я відіграє першочергову роль у становленні та зміцненні здоров'я людини і важливе значення при цьому мають спадковість, умови проживання, соціальний статус, звички, моральні цінності тощо.

Поняття “сім'я” і “здоров'я” взаємопов'язані тому, що стан здоров'я членів сім'ї впливає на функціонування, організацію і відносини всередині сім'ї, а звідси і на якість її життя. Але потрібно відрізнити поняття “здоров'я сім'ї” від поняття “благополуччя сім'ї”, в якому за основу поділу сімей беруть соціальні, демографічні та психологічні критерії. Найважливішим критерієм в оцінюванні сім'ї повинно бути здоров'я особи тому, що повноцінна за складом сім'я не може бути віднесена до категорії благополучних, якщо спосіб життя сім'ї не сприяє збереженню здоров'я її членів [2].

Здорові відносини в сім'ї сприяють нормальному її функціонуванню та забезпечують фізичні та емоційні основи здоров'я [5].

Сьогодні здоров'я людини переважно розглядається і вивчається при виявленні порушень в різних функціональних системах організму. Саме медицина займається визначенням часткових змін в організмі людини в системі “людина-

середовище". Аналіз літератури показує, що найближче до інтегрального розуміння системи "людина-середовище" знаходиться теорія сімейного здоров'я [3]. Згідно цієї теорії більшість захворювань людини зумовлена спадковими особливостями метаболізму та реакцій організму у відповідь на зовнішні впливи. Тобто недуга – реалізація у часі спадкових схильностей під впливом факторів ризику. В сприятливому середовищі вони реалізуються пізно або можуть взагалі не реалізуватися. Зате в агресивному середовищі організм не витримує навантажень і тоді розвивається декомпенсація його спадково слабких систем.

Звідси стає зрозумілим те, що дослідження стану здоров'я сім'ї відрізняється від вивчення індивідуального здоров'я людини, і є більш повним, тому що визначає вплив факторів спадкової патології, звички та способу життя.

До недавнього часу роль спадкового фактору в формуванні здоров'я та захворювань недооцінювалася. Вплив даного фактору визнавався тільки для груп спадкових захворювань. Але останніми роками в літературі з'явилися дані про те, що існує зв'язок між спадковістю та практично усіма захворюваннями, в т.ч. інфекційними [3]. Схильність чи стійкість до певних захворювань передається і батьків до дітей, в той же час вона обумовлена зовнішніми факторами, може закріплюватися в генах та передаватися нащадкам. Це означає, що із зростанням захворюваності населення з'являється все слабше покоління, яке має все гірше генетичні дані.

Зовнішні фактори ризику, які провокують спадкові захворювання, можуть бути усунені (клімат, геохімічні властивості ґрунту, соціальні фактори) або піддаватися корекції (харчування, шкідливі звички, режим праці та відпочинку тощо). Геохімічні та геофізичні фактори території важко подолати, але і їх вплив на здоров'я можна зменшити. Для цього потрібно знати про шкідливі впливи геохімічних аномалій та використовувати такі дані при розміщенні житла, різних закладів та промислових зон [1].

Клімат змінити неможливо, але знизити його шкідливий вплив на здоров'я можна створивши сприятливий мікроклімат (житло, яке відповідає санітарно-гігієнічним нормам, відповідний до пори року одяг), а також через підвищення опірності організму (оптимальна рухова активність, раціональне харчування, загартовування, режим праці та відпочинку).

Вирішальну роль в збереженні здоров'я населення відіграють соціальні фактори. Ріст хронічних захворювань все більше визначається способом життя та характером харчування, психологічним мікрокліматом [4].

Рівень матеріального достатку як фактор ризику має негативний вплив на здоров'я сім'ї - від нього залежить можливість повноцінного харчування, стабільності житла та одягу, здійснення заходів з охорони навколишнього середовища. Добре відомо, що важке економічне становище та неблагополучна обстановка в сім'ї є факторами ризику виникнення як соматичних захворювань, так і відхилень психічного здоров'я.

Основи формування здорового способу життя повинні закладатися у сім'ї та вдосконалюватися в процесі виховання у різних навчальних закладах (дошкільних установах, школах, коледжах, університетах). Тільки виконуючи направлену програму виховання, відповідно оптимізуючи процес розвитку, оцінки прояву фізичних

можливостей, можна досягти значних результатів у зміні фенотипу, розвитку фізичних можливостей та корекції соматичного здоров'я сім'ї.

З метою розробки дієздатної програми оздоровлення сучасної сім'ї необхідно проводити оцінку стану соматичного здоров'я сім'ї, її фізичного розвитку та з'ясувати взаємозв'язок між ними; вивчити вплив спадкового фактора (тобто визначити найбільш слабкі системи організму за генеалогічним аналізом); визначити фактори, які реально існують та найбільше загрожують здоров'ю (фактори ризику), кожному членів сім'ї.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Веремчук Л. В., Кику П. Ф. К вопросу выделения экологических нагрузок как показателя формирования здоровья населения (на примере Приморского края) // Гигиенические и профпатологические проблемы регионов Сибири: Сб. науч. тр. ИКПГиПЗ СО РАМН.- Новокузнецк, 1998.-С. 19-24.
2. Казначеев В.П. Введение в проблемы общей валеологии // Валеология.- 1998.- № 3-4.- С.83-84.
3. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Основы здоровья: Актуальные задачи, решение, рекомендации.- М.: Медицина, 1994.- 133 с.
4. Лучанинова В.Н., Бахарева З.М., Наумова И.Д. Обучение здоровью, семейный подход // Впервые в медицине.- 1995.- № 2-3.- С.104.
5. Erickson S. Family mediation casebook .- N.Y., 1988.- 317 p.

## ESTIMATION OF THE HEALTH CONDITION OF THE FAMILY AS A WAY TO PROTECT AND IMPROVE THE HEALTH OF UKRAINIAN POPULATION

IRYNA DROZDYUK

*Precarpathian university named after Vasyl Stepanyuk*

The estimation of the family health makes the main component for forecasting and correction of the family members health in view of risk factors, formation of a healthy image of life and as a consequence - protection and strengthening of health of the population in Ukraine.

## РЕПРОДУКТИВНІ НАСТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

НАТАЛІЯ ДРОНЬ

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Проблема демографічної ситуації завжди була і залишається актуальною. Сьогодні в Україні вона знаходиться у критичному стані. Відомо, що нині кількість померлих перевищує кількість новонароджених. На кожну 1 тисячу осіб помирає 15 жителів. Крім цього, зараз спостерігається масовий відплив наукової еліти за кордон. За офіційними даними, Україну покинуло 6.6 тис. найкращих науковців і людей із вищою освітою. Жахливою є статистика штучного переривання вагітності (абортів), яка свідчить про негативне ставлення щодо дітонародження. У Чернівцях на 100 вагітностей припадає 28 абортів. За кількістю абортів на тисячу жінок Україна випереджає всю Європу [ 3].