

Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра валеології та спортивної медицини

ЛЕКЦІЯ № 3

**Тема: ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА КАТЕГОРІЯ.**

з дисципліни “Основи безпеки життєдіяльності”
для студентів I курсу факультету фізичного виховання

Підготувала:
доцент Магльована Г. П.

Львів - 2009

План

1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій.
2. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.
3. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан".
4. Культура здоров'я, безпека життєдіяльності.
5. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій.

До сьогоднішнього дня вся система охорони здоров'я в цілому, і медицина зокрема, були націлені переважно на хвороби та хворих. Сферою їх інтересів були причини виникнення хвороб, їх розвиток, варіанти перебігу та завершення, профілактика захворювань і т.ін. Внаслідок цього сталося так, що про здоров'я ми знаємо і говоримо набагато менше, ніж про хворобу.

Визначення поняття “здоров'я” є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Постільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Саме тому однозначного, прийнятного для всіх визначення поняття “здоров'я” поки що не існує. В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.

Крім цього визначення, існує широкий перелік підходів до визначення поняття “здоров'я”.

Попеску І.К. у монографії "Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині" (Тексти лекцій .- Львів, Ред вид.- 1993.- с.71) стверджує, що "здоров'я - нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб." З визначення випливає, що у цьому стані психосоматичні показники перебувають в межах норми, і це дає змогу людині оптимально задовольняти свої потреби.

На думку Сердюковської Г. Н. (1979): "**Здоров'я** - це відсутність хвороби і пошкодження, гармонійний фізичний розвиток, нормальне функціонування органів і систем, висока працездатність, стійкість до несприятливих впливів і достатня здатність адаптуватися до навколишніх навантажень та різних умов зовнішнього середовища".

Здоров'я, на думку І. І. Брехмана, це здатність людини зберігати відповідну вікову стійкість в умовах різних змін якісних і кількісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації.

Академік Амосов М. М. (1992) зазначив, що **здоров'я** є сумою резервних потужностей основних функціональних систем організму, які лежать в межах від максимальної кількості функції до її нормального рівня.

Апанасенко Г.Л. (1992), Булич Е.Г., Муравов І.В. (1993, 1999), Петленко В.П. (1998) та інші науковці, вказують, що **здоров'я**, як динамічний житєздатний стан визначається морфо-функціональними резервами та кореляційними зв'язками в організмі людини, його енергетикою. Стан і

рівень здоров'я людини залежить від структури організму і взаємозв'язків у структурах. Рівень здоров'я значною мірою залежить від морфо-функціональної потужності та енергетичного метаболізму в структурах організму. Здоров'я – “динамічний стан найбільшого за своєю вираженістю і тривалістю фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур організму, забезпечуване високим енергетичним рівнем його життєдіяльності при найменшій “ціні” адаптації до умов життєдіяльності”.

Науковці Львівського державного медичного університету визначили здоров'я, як рівновагу внутрішньосистемних, міжсистемних і системно-середовищних функцій, а не тільки відсутність хвороб чи дефектів.

Вважається, що здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточуючого середовища.

Можна сказати, що здоров'я - це здатність організму перебувати в рівновазі з оточуючим середовищем.

Можна також сказати, що здоров'я це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття "здоров'я" - від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття "здоров'я", доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Загального, придатного для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість - немає. Висліди будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, географічних та метеорологічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Функціональний стан організму та показники його діяльності змінюються у тої самої людини навіть протязі кількох годин

(одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому і т.ін.).

Сучасний підхід до оцінки здоров'я мусить ґрунтуватись, по-перше, на врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань і, по-друге, на врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму.

Вченими запропоновано поняття “величини здоров'я”, яке визначається чотирма суспільне вагомими категоріями: тривалістю життя, тривалістю розумової та фізичної працездатності, відтворенням потомства, рівнем самопочуття.

Таким чином, здоров'я людини можна характеризувати на підставі даних анатомічних, фізіологічних, біохімічних, клінічних та інших досліджень. Ними керуються при оцінці стану здоров'я призовників, спортсменів, дитячого та дорослого населення. Вже сьогодні при оцінці рівня здоров'я людини вчені приділяють особливу увагу пошуку кількісних критеріїв стану тих функціональних систем організму, які характеризують рівень норми, напруження та адаптованості до умов зовнішнього середовища.

Надзвичайно важливим є експериментальне обґрунтування комплексного використання різноманітних методів оцінки здоров'я населення. Підходи до визначення здоров'я населення можуть бути різними. Згідно до стану здоров'я населення можна розподілити на наступні групи: 1) здорові; 2) особи, схильні до захворювань; 3) особи з компенсованим перебігом захворювань; 4) хворі. Проте, остаточний поділ людей на здорових

та хворих в різних країнах ґрунтується не стільки на медико-біологічних показниках, скільки на соціальних стандартах певної держави.

Більш перспективним видається розподіл населення згідно до адаптаційних можливостей організму. У відповідності до нього можливий розподіл населення на: 1) осіб із задовільною адаптацією, 2) осіб з недостатньою або незадовільною адаптацією, 3) осіб зі зривом адаптації. Метод оцінки здоров'я населення згідно з адаптаційними можливостями дозволяє дуже рано вловити реакцію організму на будь-які несприятливі умови (т.зв. донозологічні стани). Чим досконаліші і стійкіші механізми пристосування організму до різноманітних умов зовнішнього середовища, тим більші "запаси" здоров'я. Для наукового вивчення адаптаційних змін в організмі та резервів здоров'я використовують різноманітні функціональні або екстремальні проби.

Робити висновки про стан здоров'я можна суб'єктивно та об'єктивно. У першому випадку людина сама робить висновки про стан свого здоров'я, у другому - висновки робить лікар, котрий обстежує цю людину. Необхідно зазначити, що судження не обов'язково співпадають, бо на ранніх стадіях розвитку багатьох хвороб часто існують "ножиці" поміж самопочуттям та даними об'єктивних медичних обстежень. Так, людина може почувати себе погано, в той час як об'єктивні ознаки захворювання ще відсутні. І навпаки, людина може почувати себе цілком здоровою, хоча при обстеженні вже виявляються об'єктивні патологічні зміни.

2. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.

Фізичне здоров'я - стан гомеостазу, динамічної рівноваги різних органів, систем і організму людини в цілому. Іншими словами, фізичне здоров'я - це нормальне функціонування організму людини, кожної його системи, органу, тканини, клітини, яке визначається за різноманітними показниками.

Антамонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., 1993, Магльований А.В., 1993, стверджують, що "**фізичне здоров'я людини** - це стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать в межі фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з середовищем".

Психічне здоров'я – це стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного. Якщо людина має розвинуту емоційну сферу; увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування і на високому рівні, керуючись власною свідомістю, характером, волею адекватно (відповідно) проявляє їх в різних ситуаціях життєдіяльності, така людина перебуває у стані психічного добробуту.

Складові психічного здоров'я - емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова оцінюються за допомогою опитування пацієнта, різноманітних

психологічних тестів, фізичних, біохімічних, гістологічних методів обстеження.

Духовне здоров'я - це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух - притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в цілепокладснні та творчій діяльності.

Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Духовність людини - це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. У кожної людини своя духовність, світобачення. Здорове світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Духовність людини не є відірваною від практичної діяльності, а тісно з нею пов'язана. Як людина розуміє світ, які в неї знання, вміння, навички; які в неї сформовані переконання, таким чином вона буде поступати, діяти, такою буде її життєдіяльність. Звичайно, буває що люди поступають і всупереч своїм переконанням. У цьому разі розвивається внутрішній конфлікт особистості, вона не задоволена собою, шукає можливості виправити ситуацію.

Соціальне здоров'я - це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються з законами природи і сприяють розвитку життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов, а також відносин між людьми, між

людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності (родинно-побутовій, навчальній, виробничій, на дозвіллі). Разом з тим, створені людьми умови й відносини не можуть суперечити природним закономірностям, бо, в іншому випадку, це призведе до погіршення здоров'я. Матеріальні надбання і людські відносини обов'язково мають узгоджуватися з законами природи, суспільства.

Одночасно, створювані людьми умови й відносини повинні сприяти розвитку діяльності людей, продовженню їх життя.

3. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан".

Розвиток здоров'я людини розглядають у онтогенетичному (індивідуальний розвиток від моменту передачі спадкової інформації до смерті) і філогенетичному (історичний розвиток) аспектах. На розвиток здоров'я людини впливає внутрішнє середовище людини, а також зовнішнє - природні та соціальні чинники.

Генетичне (спадкове) здоров'я - здоров'я, яке передається від батьків дітям. Вірніше сказати, спадкова інформація передається не лише від батьків дітям, а від прадідів - бабусь через батьків нащадкам. Відомо, що гени змінюють свою будову, отже і функцію інформації, під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Чинники з оточуючого природного, соціального середовища, до дії яких не може адаптуватися організм, зокрема статеві

органоїди, клітини, призводять до непередбачуваних змін у статевих клітинах, у зародку.

Від народження до першого зрілого віку зростають психофізіологічні морфо-функціональні, енергетичні, адаптаційні можливості організму людини. Збільшується зріст, маса тіла, органи людини, їх функціональні можливості, резерви.

У віці 25 років психофізичне здоров'я людини визначається як ідеальне здоров'я. Психологічні, фізіологічні показники людей цього віку свідчать про високі функціональні, адаптаційні можливості молодих людей. У цьому віці люди мають високу фізичну і розумову працездатність, значний життєдіяльнісний потенціал. У зрілому віці психофізичні морфологічні, функціональні показники стабілізуються, а з часом і поступово починають знижуватися. У літньому, старечому віці інволюційні процеси зростають, ще більше, знижуються морфо-функціональні, адаптаційні властивості організму. Одночасно, слід зазначити, що люди молодого віку не мають ще достатнього власного життєвого досвіду, практичних знань у виробничій, науковій, освітній, побутовій та інших сферах життєдіяльності.

Отже, здоров'я - це стан людини, який характеризується відсутністю хворіб і пошкоджень; фізичним, психічним, соціальним добробутом; взаємозв'язком функцій організму, високою енергетикою; адекватною взаємодією з природним і соціальним середовищем, свідомістю і життєвою активністю, діяльністю; гармонійним розвитком, високою працездатністю, фізичною

підготовленістю, здатністю адаптації до умов зовнішнього середовища, відтворення здорового потомства, тривалістю життя.

Видова тривалість життя людини за даними українського інституту геронтології знаходиться в межах 100-130 років. Людський організм запрограмований на старість, але не є запрограмованим на смерть. Старість знижує рівень морфо-функціонального стану організму людини, позбавляє організм захисних пристосувань. Шлях продовження життя - відсунення початку старіння, підвищення морфо-функціонального рівня систем організму, власних адаптаційних можливостей, працездатності, а також, захист від дії негативних чинників зовнішнього середовища.

Стан *хвороби* це "життя при ненормальних умовах" - найкоротше з відомих визначень, що належить Р. Віхрову. На поняттях здоров'я і пошкоджень ми більше зупинимося у розділі "хвороби та пошкодження".

Хвороба - це паталогічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і отчуючим її соціумом. Хвороба є пріоритетом медицини її теоретичної та практичної сторони. Медицина займається саме хворою людиною, а не її здоров'ям. Вона виліковує людину, повертаючи їй здоров'я. Але, маючи конкретний предмет наукового пізнання (хвороба), медицина не може забезпечити досягнення високих показників здоров'я населення.

Хвороба має конкретне, доступне описання: назва, особливості розвитку, симптоматика, діагностика, розповсюдженість, лікування, профілактика.

Здоров'я - абстрактно-логічна категорія, яка може бути описана різними модельними характеристиками.

Наприклад: початкові стадії атеросклерозу або злоякісних новоутворень не проявляються симптоматично, а фактично людина вже нездорова.

Наприклад: одна й та сама людина за станом „норми” може працювати бухгалтером, вчителем, але не пілотом, водолазом. Справа в тому, що „фізіологічна норма”, ще не відображає стан здоров'я. Принцип „норми” не може бути використаним і з тої причини, що на сьогодні можна говорити про різні рівні здоров'я у цілком здорової людини.

Здоров'я як динамічний стан, що дозволяє проявитися якомога більшій кількості видоспецифічних функцій при економічній витраті біологічного субстрату, тобто здоров'я - це здатність індивіда проявляти свої біологічні та соціальні функції.

Між станом здоров'я та хворобою існує перехідний, або „третій стан”, який додатково поділяють на передхворобу та недемонстративні патологічні процеси.

Головна ознака передхвороби - можливість розвитку патологічного процесу внаслідок зменшення резервів здоров'я, коли кількісні зміни переходять у якісні.

Відомий вчений і теоретик медицини А.І.Струков взаємопов'язував поняття здоров'я і свободи людини. Згідно з його вченням, хвороба - це порушення нормального (оптимального) способу реалізації потреб (матеріальних, духовних).

Передхвороба і хвороба характеризуються частковим порушенням внутрішнього порядку, гармонійності системи, зниження її функцій.

Кожна хвороба - порушення законів життєдіяльності організму, законів природи (за Г.Шелтоном). Людина, яка живе за законами Природи та Космосу, не підвладна хворобі ні на фізичному рівні, ні на психічному. Вона живе в гармонії з навколишнім середовищем і своїм внутрішнім духовним „я”.

Здоров'я фізичного тіла залежить від енергетичної, емоційної, інтелектуальної та духовної сфер людини.

Людина є здоровою, якщо вона цілісна та гармонійна з Природою й Космосом, живе у відповідності зі своїми духовними завданнями. Хвороба не є якоюсь заразою, що проникає ззовні, чимось відокремленим від людини. Адже ми щоденно вступаємо в контакт із великою кількістю збудників хвороб і не хворіємо, доти не станемо сприятливим до хвороби.

Петленко В.П. (1998) та інші науковці вказують, що на наше здоров'я впливає:

- людський фактор - 25% (фізичне здоров'я -10%, психічне - 15%);
- екологічний фактор - 25% (екологія - 10%, ендоекологія - 15%);
- соціально-педагогічний фактор - 40% (спосіб життя);

- медичний фактор - 10%.

Коростильов Н.Б. (1992) вказує, що основними, формуючими здоров'я факторами є:

1. Ритмічність в праці і відпочинку, ритмічність в житті;
2. Достатня рухова активність і загартованість;
3. Раціональне харчування;
4. Вміння боротися з впливом стресу;
5. Профілактика самоотруєння.

Відомі науковці підкреслюють, що стан здоров'я формується не за допомогою медичного обслуговування, чим відає Міністерство охорони здоров'я (яке вірніше назвати Міністерством по боротьбі з хворобами); а іншими факторами. Зокрема, здоровим способом життя (руховою активністю, загартовуванням, раціональним харчуванням), екологічними, генетичними факторами. Поряд з цими факторами, здоров'я людей формується потоком інформації, освітою, духовністю, соціально-педагогічними, психологічними чинниками.

4. Культура здоров'я, безпека життєдіяльності.

Надзвичайні ситуації в Україні виникають у 5-8 разів частіше, ніж в інших промислово розвинутих країнах, внаслідок чого гине щорічно більше 50 тисяч осіб (понад 1% населення). Майже 1/3 аварій, нещасних випадків на

виробництві трапляється внаслідок того, що люди не знають як діяти у тій чи іншій надзвичайній ситуації.

Світові події і ті, що мають місце в Україні - перерозподіл майна, приватизація господарських об'єктів, ринкові відносини, економічні труднощі, інфляція, безробіття тощо здатні загострити проблеми безпеки життя, обмежити свободу діяльності людини.

Безпека життєдіяльності людини - це захист людини від надзвичайних ситуацій, які можуть викликати відхилення стану її здоров'я. Надзвичайні, небезпечні ситуації можуть виникати внаслідок дії природних чи соціальних чинників.

У загальній культурі людства, у кожній національній культурі є складова **культури здоров'я** - сукупність практичних, матеріальних, духовних надбань суспільства, які спрямовані на досягнення стану повного фізичного, духовного та соціального добробуту людей, на боротьбу з хворобами, психічними і фізичними вадами. Водночас культура здоров'я - це рівень знань та діяльності в цій галузі.

5. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Здоров'я - найбільша цінність у житті людини. Проте, в різні періоди історії людства воно цінувалося по-різному. В періоди воєн, зростання захворюваності, нищення людського життя, діяльності, гуманних суспільних

відносин, природи, матеріальних цінностей зменшується і знищується шкіль, народних домів, театрів, музеїв, книг. Нищилися також основні носії цієї духовності - люди, перш за все українська інтелігенція, священними. Це негативно відобразилося на фізичному, соціальному добробуті; на демографічних показниках.

Але, в першу чергу, як зазначає Заставний Ф.Д. (1993), на сучасну демографічну ситуацію України ще й досі суттєво впливають штучно створені в її межах особливі ситуації, в умовах яких змушені були жити десятиліттями українці та інші народи. Це - голодомори 1921, 1932-1932, 1946 років, які в центрі Європи на очах в усього цивілізованого світу призвели до загибелі понад 10 мільйонів працюючих українських селян. Це поголовне фізичне винищення найкращих працівників української інтелігенції під час масових репресій на східноукраїнських землях, особливо у 1933-1939 роках. Це український етноцид у 1941-1955 роках. Це Перша світова, Громадянська війна та російська інтервенція, які кривавим смерчем пронеслися по землях України, завдавши їй народів 15-ти мільйонних втрат. Це сталінські і фашистські концтабори, які забрали життя більше як 8-ми мільйонів українців. Це крайнє безправ'я і зубожіння, непосильна кріпацька праця українських селян, масове вивезення в Сибір. Оцінюючи розвиток соціального, психічного, фізичного здоров'я людей в Україні ми маємо враховувати і те, що голодомор початку 30-х років забрав 7 млн. українських селян; під час другої світової війни вивезено тисячі молодих людей на роботу в Німеччину.... Винищення, репресії 50-х років; Під час голоду 1946 року в

Україні - сотні тисяч людей загинуло, коли з України тодішня влада вивезла зерно та іншу продукцію в Західну Європу. Упродовж 20-50- років чисельність населення зовсім не зросла, навпаки. За 1940-1990 роки число жителів України зросло тільки на 25%. За останні 10 років у колишньому СРСР приріст населення в Україні був найнижчим з усіх республік. Число жителів за 1979-1989 роки збільшилося на 4 % . А скільки мільйонів дітей не народилося в Україні через усі ці жахливі лихоліття. Скільки ровесників наших дідів, батьків і наших з вами не посадили жодного дерева, не збудували жител, шкіл, доріг, заводів, клубів, театрів, стадіонів, спортзалів, басейнів; нікого не виховали тому, що не народилися взагалі.

Такого геноциду, такого етноциду не зазнав жоден європейський народ. Оцінки свідчать, що сучасна Україна без свідомого і цілеспрямованого фізичного винищення його народу, налічувала б щонайменше 100 мільйонів жителів - вдвоє більше, ніж тепер. А якщо врахувати віковичну русифікацію, полонізацію, румунізацію й т. д., то чисельність українців світу була б іде більшою.

Питома вага жителів України у колишньому СРСР постійно знижувалась (у 1913 році - 22%; у 1990 році - 18%). Скоротилася також частка населення України в загальній чисельності Європи - до 7,3% і світу - 1% у 1980 році. До 1990 року відбувалися принципові зміни в національному складі населення України в напрямі його деукраїнізації, переважно за рахунок механічного приросту, шляхом міграційного припливу іноземців.

Щорічно до 1990-го року число іммігрантів в Україну з республік колишнього СРСР - 190-182 тисячі, за 11-ть років механічний приріст з інших республік становив 2,5 млн. чоловік, в основному за рахунок прибулих із сільських місцевостей СРСР, особливо 25% усіх прибулих у Донецьку і Дніпропетровську область. Потоки мігрантів, які прибувають в Україну з поза її меж, направлялися по-перше в райони найсприятливіші для життя і трудової діяльності (Крим, Одещина, Миколаївщина, Закарпаття) і по-друге - в індустріальне розвинуті райони (Донбас, Придніпров'я). Цей великий міграційний приплив в Україну нічим, крім офіційно неоголошених мотивів денационалізації не виправданий.

Як зазначає Заставний Ф.Д. (1993), міграції в Україні не можуть бути стихійними. Їх слід регулювати на державному рівні.

В кінці 1980-х років мало місце різке скорочення природного приросту населення України, який за 1980-1990-й роки скоротився майже в 6 раз. За 1960-1990 роки "радянського благополуччя", народжуваність в Україні зменшилася майже вдвоє, число померлих міських жителів зросло на 60%, а померлих сільських жителів зросло більше ніж у 2 рази. Природний приріст населення (1960-1990 р.р.) скоротився з 13,6 до 0,6 або в 22,7 рази. Україна завдяки "мудрій політики КПСС" опинилася на одному з останніх місць в світі за показниками природного руху населення. У 12-ти областях України станом на 1990-й рік мав місце від'ємний приріст населення. В Західній частині України природний приріст населення залишався позитивним, близьким до нуля. Особливо знизився природний приріст сільського

населення і став від'ємним (-3,4), тобто, незалежна Україна здобула у спадок від колишнього СРСР на початку 90-х років зниження приросту населення.

У цьому стані демографічної кризи Україна перебуває і зараз. Щорічно у нашій державі вмирає на 150 тисяч громадян більше, ніж народжується.

Із здобуттям незалежності народом України чимало українців повернулося на рідну землю. Поряд з цим, багато людей виїжджають з України на заробітки в Західну Європу, Америку, Росію, Туреччину. Чому в незалежній Україні, державі зі значними природними ресурсами; сировинною, промисловою, сільськогосподарською базою, працьовитими людьми має місце низький рівень здоров'я? Це пояснюється впливом багатьох факторів, зокрема політичних, духовних, економічних, соціальних, які в свою чергу пов'язані й зі станом здоров'я людини.

"У здоров'ї, як в комплексному індикаторі якості життя, відображаються усі зв'язки людини - біологічні, матеріальні, духовні, культурні, творчі як з суспільством, трудовим колективом, сім'єю, містом, так і з оточуючим середовищем, техносферою, біосферою", - вказує Субетто А.І. (1992).

Із здобуттям незалежності в Україні керівниками відомств, підприємств, організацій, установ залишалися представники колишньої номенклатури, які разом із злочинцями, були найбільш матеріально забезпеченими особами. В умовах зміни державного устрою, що прогнів, всенародної ейфорії, злочинної безконтрольності правоохоронних органів, ці

"підприємці" розкрали державне майно у великих масштабах - тисячами, мільйонами гривень, доларів.

За останнє десятиліття в Україні мало збудовано спортивних об'єктів, погіршилася матеріальна база частини фізкультурно-оздоровчих, спортивних комплексів. Держава мусить звернути увагу на забезпечення галузі фізичної культури і спорту.

Відновлюються, будуються церкви, мистецькі заклади (театри, картинні галереї, бібліотеки. Впроваджуються новітні засоби мобільного зв'язку, комунікації; Покращилося міжнародне транспортне сполучення, обслуговування на залізничному транспорті.

У 2001-му році зріс, по зрівнянню з попередніми роками, загальний обсяг виробництва, стабілізувалася економічна, фінансова ситуація, зросли бюджетні витрати на соціальну сферу. Близькими роками передбачається підвищення рівня життя, а отже і стану здоров'я українського народу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- К, 1992.-С. 21.
2. Апанасенко Г.Л. Экспрес - скрининг уровня соматического здоровья детей й подростков // Эволюция биознергетики й здоровье человека.- Спб: МГП "Петраполис", 1992. С. 107-121.
3. Бойченко Т., Вадзюк П., Мовчанюк В., Усатенко Т. та ін.. Базовий зміст шкільної валеологічної освіти / Шкільний курс "Валеологія": Збірник матеріалів.-К: Освіта, 1994.-С. 20-34; 87-88

4. Большая медицинская энциклопедия. Гл.ред. Петровский Б.В. Том 8, издание 3М. 1978, С. 1047.
5. Брехман И.И. "Валеология - наука о здоровье" М.: ФиС, 1990.
6. Булич Е.Г., Муравов І.В., Муравов О.І., Таха А.Г.. Нова концепція здоров'я: біологічна організація функцій та їх енергетичне забезпечення// 1-ша Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта" (23-24 квітня 1993 року).- Львів, ЛДМІ.-С. 44.
7. Булич Е.Г., Муравов І.В.. Концептуальні основи здоров'я і хвороби // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів: ЛДМУ, 1995.-С.94-95.
8. Валеология / інформаційно - методичний збірник.-К.: Т-во "Знання" України, 1996.- С.9-10;72;310; 326-327; 336 с.
6. Верхратський С.А. Історія медицини //К.: Вища школа. - 1983. - 384с.
7. Детская спортивная медицина / Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущова С.В. - М.: Медицина, 1991.- 516с.
8. Заставний Ф.Д. Населення України. - Львів: М."Край", тов. української мови ім. Т.Шевченка "Просвіта", 1993 - 224 с.