

5. Марукян А.Н. Туристическая секция в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1959.-68с.
6. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: Методичні рекомендації. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
7. Тюкалов В.Ф. Школьный туризм как средство всестороннего развития учащихся. - Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1965. - 87 с.

Исследования американских ученых взаимосвязи между социальной вовлеченностью, стрессом и продолжительностью жизни.

С.В. Щербина,

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков
Кировоградский национальный технический университет*

Мы живем в быстро изменяющееся, часто сложное время, когда социальные связи нередко приводят к стрессу, а уровни беспокойства неуклонно повышаются. Поэтому целесообразно избегать стрессовых ситуаций, что не всегда возможно. Физиологические реакции организма на стресс повышают проницательность и обостряют мышление. В тоже время хронически, не снимаемый стресс пагубно влияет на организм человека и даже может привести к летальному исходу. Активный образ жизни помогает разработать методы снятия стресса и сформировать социальные связи, сводящие стрессовые ситуации к минимуму. Кроме того, сильное физически подготовленное тело более эффективно противостоит воздействию стресса, быстрее восстанавливается после перенесенного стресса.

Социальные связи и продолжительность жизни. Двигательная активность играет важную роль с точки зрения социальных и эмоциональных аспектов, давая возможность встречаться и знакомиться с другими людьми в «здоровой» среде, что оказывает положительное воздействие на психику человека и его духовный мир.

Кроме того, подобные социальные связи могут способствовать продолжительности жизни, снижая риск развития заболеваний сердца, гипертензии, возможно, некоторых форм раковых и даже инфекционных заболеваний. Действительно, социальная вовлеченность, - по-видимому, один из важнейших факторов профилактики заболеваний сердца. Результаты исследования, проводившегося в Америке, показали, что социальные контакты человека – с женой, родственниками, друзьями, церковью и т.д. – являются более надежными прогностическими факторами риска возникновения сердечного приступа, чем любой из общепризнанных биомедицинских факторов риска – гипертензия, патологический профиль липидов крови.

Относительно взаимосвязи между продолжительностью жизни и социальной вовлеченностью американские ученые предполагают, что люди, имеющие обширные социальные связи, отличаются более крепким здоровьем, ведут более активный образ жизни и живут дольше по сравнению с людьми, имеющими менее обширные социальные связи, именно потому, что обладают более крепким здоровьем.

Человек, который хорошо себя чувствует и не страдает заболеваниями,

«подтачивающими» организм (диабетом, артритом, болезнями сердца), скорее выйдет из дому, чтобы пообщаться с другими людьми, чем человек, состояние которого оставляет желать лучшего.

Известно, что человек – существо социальное. Естественная потребность каждого человека – стремление установить взаимоотношения с другими людьми. Наиболее жестоким наказанием в древние времена было предание человека остракизму, т. е. изгнание из общества. А социальная изоляция даже в современном цивилизованном обществе может представлять такую же угрозу физическому благополучию, как и остракизм в древние времена. Таким образом, L.F. Breslow подчеркивает, что человеческому индивидууму необходима социальная поддержка, особенно по мере старения.

Социальная вовлеченность – также является одним из способов контроля стрессовых ситуаций. Это ощущение того, что человек не одинок в сложной ситуации и, несмотря на все невзгоды с ним остаются друзья, члены семьи и т. д., которые помогут выйти из трудного положения.

Существует много способов установления и поддержания социальных связей. Так, участие в деятельности церкви, общественных клубов, добровольных обществ и т. д. дает возможность общаться и устанавливать связи с другими людьми. Но одним из ключевых моментов расширения социальных связей может стать приобщение к активному образу жизни, которое дает запас энергии и уверенность в себе, желание встретиться с другими людьми.

Двигательная активность может стать средством поддержания социальных связей. Любой её вид можно рассматривать как эффективное средство поддержания контактов с другими людьми; по мере старения значимость спорта как средства сохранения социальной вовлеченности возрастает.

Как считают американские ученые (Parkes C.M., Benjamin B., Fitzgerald R.F.), взаимосвязь между социальной вовлеченностью, здоровьем и долголетием носит весьма глубокий характер. Она, по-видимому, «запрограммирована» в биологической сущности человека и имеет непосредственное отношение к его реакции на стресс. Двигательная активность не только способствует установлению и расширению социальных связей, но и обеспечивает непосредственное противостояние отрицательным воздействиям стресса.

По оценкам специалистов, 80% всех заболеваний хотя бы частично связаны с влиянием хронического, «не снимаемого» стресса. Стресс вызывает повышение давления крови, а также повышает риск инсульта, болезней сердца, диабета и ряда других серьезных заболеваний. Кроме того, стресс ослабляет иммунную систему, повышая риск развития инфекционных и некоторых других заболеваний, а также развитие астмы, артрита, нарушение сна, питания, связан с хроническим состоянием тревоги, депрессией.

Понятие «стресс» включает стрессор – источник или причину возникновения стресса, а также всю совокупность реакций организма человека на данный стрессор. Источником стресса может быть любая причина: социальная изоляция, изменения в жизни, потребность в адаптации и т. д. Всё это предъявляет высокие требования к физическим, эмоциональным и психическим ресурсам человека независимо от того, является данное изменение положительным или отрицательным.

Главная проблема состоит в том, что организм человека «не создал» новых методов борьбы со стрессом (Landers D., Petruzzelo S.). Сама мысль или предвосхищение стрессовой ситуации могут «включить» реакцию организма на стресс.

Результатом хронического, не снимаемого стресса, с которым сталкивается современный человек, являются все так называемые болезни цивилизации:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- расстройства функции органов пищеварения;
- диабет;
- остеопороз;
- инфекционные и раковые заболевания;
- нарушение психического состояния;
- нарушения функции головного мозга.

Но, как показывают исследования американских ученых (Sapolsky R.M., Marmot M., Elliott P.) существует множество способов «отключать» реакцию на стресс. Человек может контролировать стресс и снижать его отрицательные воздействия. В этом случае может помочь выполнение различных видов двигательной активности.

Еще одним из способов является использование методов релаксации. Герберт Бенсен из Гарварда отмечает, что различные методы релаксации – йога, тай цзицюань, медитация, дыхательные упражнения – противостоят отрицательным воздействиям стресса, обеспечивая снижение давления крови, образование альфа – волн в головном мозге (психическое состояние релаксации), а также замедляя частоту сердечных сокращений и дыхания.

Циклические физические упражнения – плавание, ходьба или бег трусцой – для большинства могут стать своеобразной формой релаксации. Ритмичные движения рук и ног во время ходьбы или бега могут оказывать почти гипнотическое воздействие, а бег на длинные дистанции в удобном темпе вызывает почти такие же изменения в активности волн головного мозга, как и состояние глубокой медитации (Olsen E.).

Физиологическая реакция на стрессовую ситуацию, а также результирующее воздействие на физическое, эмоциональное и психическое здоровье в меньшей степени зависит от того, воспринимает ли человек ситуацию как стрессовую. Это восприятие в значительной степени зависит от чувства контроля событий, их предсказуемости, а также ряда других факторов. Таким образом, одну и ту же ситуацию два человека могут расценивать совершенно по-разному: один – как стрессовую, другой – как такую, что требует определенных усилий.

Двигательная активность способствует развитию уверенности в себе – наиболее сильного оружия в борьбе со стрессом. При низком уровне уверенности в себе неприятные ситуации могут стать источником стресса. С повышением уверенности в своих силах способность справиться со стрессом может повыситься. По мере занятий спортом, когда человек становится более быстрым, сильным и выносливым, ощущение контроля над своим телом возрастает и может перерасти в чувство контроля над всеми аспектами жизни. Даже если невозможно избежать стресса, например, обусловленного транспортными пробками, налогами на доходы и т.д., сам факт, что позже возможно взять под контроль один из аспектов жизни, занимаясь тем, что принесет пользу здоровью, может смягчить реакцию на стресс.

Ключ к снятию стресса не в том, чтобы избежать, а в том, чтобы использовать себе на пользу, «обуздав» всю выделяемую энергию, чтобы она не успела навредить здоровью. Для этого человек должен быть сильным и хорошо подготовленным, способным быстро восстанавливаться после стресса, прежде чем он окажет отрицательное воздействие на здоровье.

Література:

1. Berkman L.F., Elliott P. eds. 1992. Coronary heart disease epidemiology: From aetiology to public health. Oxford; New York: Oxford University Press.
2. Parks C.M., Benjamin B., Fitzgerald R.F. 1989. Broken heart: A statistical study of increased mortality among widowers. British Medical Journal. 740-743.
3. Landers D., Petruzzello S. 1994. Physical activity, fitness and anxiety. Champaign, IL: Human Kinetics. 802-863.
4. Sapolsky R.M. 1994. Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress related diseases and coping. New York: Freeman.
5. Benson H. 1975. The relaxation response. New York: Morrow.
6. Olsen E. 1986, August. How running relieves stress. The Runner. 38-43, 82.

Фінансове забезпечення охорони здоров'я та розвитку спорту в Україні

Р.Г. Щербина, студентка III курсу групи ФК-09-1,
В.О. Ковальов, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,
Кіровоградський національний технічний університет

Право кожного в Україні на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування гарантується Конституцією України (ст. 49). Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних та оздоровчо-профілактичних програм.

Кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, забезпечують пріоритетність охорони здоров'я у діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя. Конституцією закріплено, що медична допомога у державних і комунальних закладах охорони здоров'я надається безплатно, а держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності, дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санаторно-епідеміологічне благополуччя.

За функціональною структурою, ці видатки поділяються на такі підрозділи (код 0700 "Охорона здоров'я"): медична продукція та обладнання; поліклініки і амбулаторії, швидка та невідкладна допомога, у тому числі поліклініки загального профілю та амбулаторії; спеціалізовані поліклініки; стоматологічні поліклініки; станції швидкої та невідкладної допомоги; фельдшерсько-акушерські пункти; лікарні та санаторно-курортні заклади; лікарні загального профілю; спеціалізовані лікарні та інші спеціалізовані заклади; пологові будинки; санаторно-курортні заклади; санітарно-профілактичні та протиепідеміологічні заходи і заклади; дослідження і розробки у сфері охорони здоров'я; інша діяльність у сфері охорони здоров'я, у тому числі будинки дитини; станції переливання крові; інші заклади та заходи у сфері охорони здоров'я. Закріплення фінансування за бюджетом відповідного рівня відбувається виходячи із закріплених конституційних гарантій. За рахунок державного бюджету здійснюються видатки на: