

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОТОЧУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

УДК 613.5/8:614.3+159.91

Решетило Л. І.,

*lidare@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-1229-634X, Researcher ID: G-9509-2020,
к.т.н., доц., професор кафедри товарознавства, митної справи та управління якістю,
Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

Сибірна Р. І.,

*roma.sybirna@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5704-2004,
Resercher ID: ACA-5252-2022,
д.б.н., проф., професор кафедри теоретичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ; професор кафедри кримінального права
і процесу, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів*

Сибірний А. В.,

*sybandrij@dr.com, ORCID ID: 0000-0001-9751-7556,
Resercher ID: G-3029-2019,
к.б.н., доц., завідувач кафедри загальної гігієни з екологією,
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів*

ГІГІЄНА ТА САНІТАРІЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ НАЛЕЖНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. Відомо, що між станом здоров'я та хворобою існує перехідний стан із гамою проміжних, які додатково поділяють на передхворобу та недемонстративні патологічні процеси. Сьогодні у таких станах знаходиться більше 50% усього населення планети. Зокрема, це всі, хто має шкідливі звички, страждає на авітаміноз, метеочутливість, початкові форми ожиріння, гіпотонію. У статті розкрито причини значного погіршення стану доквілля, пов'язані як із порушенням різного роду санітарних норм у виробничих процесах, так і з повномасштабним веденням бойових дій на території України, що в цілому несе суспільну небезпеку та відображається на стані фізичного та ментального здоров'я населення. Вказано на велике значення у формуванні фізичного та ментального здоров'я людини гігієни та санітарії житла, робочих, громадських та інших місць її перебування. Обґрунтовано важливу роль нормального харчування для забезпечення належного рівня здоров'я особистості. Показано необхідність проведення ряду профілактичних заходів первинного, вторинного, третинного та індивідуального характеру серед населення з метою підтримання на належному рівні його фізичного та психічного здоров'я. Сформульовано базові принципи профілактичної роботи. Показано роль систематичного використання фізичних вправ та загартовування організму для збереження фізіологічних резервів, належного рівня здоров'я та працездатності. Хоча резерви організму є показником індивідуальним, систематичні фізичні вправи здатні їх значно збільшити у кожної людини. Значення фізичних вправ слід розцінювати як неспецифічне попередження, профілактику та припинення розвитку функціональних відхилень, насамперед із боку нервової та серцево-судинної системи, що безпосередньо пов'язано і з рівнем фізичного та ментального здоров'я людини. Зроблено висновок, що у сучасних реаліях існує гостра потреба подальшого активного вивчення різного плану питань у галузі гігієни та санітарії, які безпосередньо пов'язані з покращенням стану як фізичного, так і психічного здоров'я населення.

Ключові слова: гігієна, санітарія, доквілля, харчування, профілактика, фізичне здоров'я, ментальне здоров'я.

Reshetylo L. I.,

*lidare@ukr.net, ORCID ID: 0000-0003-1229-634X, Researcher ID: G-9509-2020,
Ph.D., Associate Professor, Professor of the Department of Commodity Studies,
Customs Affairs and Quality Management,
Lviv University of Trade and Economics, Lviv*

Sybirna R. I.,

*roma.sybirna@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5704-2004,
Researcher ID: ACA-5252-2022,
Doctor of Biological Sciences, Prof., Professor of the Department of Theoretical Psychology, Lviv State
University of Internal Affairs; Professor of the Department of Criminal Law and Procedure,
Lviv Polytechnic National University, Lviv*

Sybirny A. V.,

*sybandrij@dr.com, ORCID ID: 0000-0001-9751-7556,
Researcher ID: G-3029-2019,
Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of General Hygiene with Ecology,
Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv*

HYGIENE AND SANITATION IN ENSURING AN ADEQUATE LEVEL OF HUMAN PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Abstract. *It is known that between the state of health and the disease there is a transitional state with a range of intermediates, which are further divided into pre-disease and non-demonstrative pathological processes. Currently more than 50% of the entire population of the planet is in such states. In particular, this is everyone who has bad habits, suffers from vitamin deficiency, weather sensitivity, initial forms of obesity, hypotonia. The article reveals the reasons for the significant deterioration of the environment, related both to the violation of various sanitary norms in production processes, and to the full-scale conduct of hostilities on the territory of Ukraine, which, in general, carries a social danger and affects the state of physical and mental health population. It is pointed out that the hygiene and sanitation of housing, work, public and other places of stay are of great importance in shaping a person's physical and mental health. The important role of normal nutrition in ensuring the proper level of personal health is substantiated. The necessity of carrying out a number of primary, secondary, tertiary and individual preventive measures among the population in order to maintain their physical and mental health at an appropriate level is shown. The basic principles of preventive work are formulated. The role of the systematic use of physical exercises and hardening of the body to preserve physiological reserves, the proper level of health and work capacity is shown. Although the body's reserves are an individual indicator, systematic physical exercises can significantly increase them in each person. The value of physical exercises should be considered as a non-specific warning, prevention and cessation of the development of functional abnormalities, primarily from the nervous and cardiovascular system, which is directly related to the level of physical and mental health of a person. It was concluded that in current realities there is an urgent need for further active study of various issues in the field of hygiene and sanitation, which are directly related to improving the state of both physical and mental health of the population.*

Key words: hygiene, sanitation, environment, nutrition, prevention, physical health, mental health.

JEL Classification: I12, I18, I38

DOI: 10.32782/2522-1221-2024-38-06

Постановка проблеми. Як відомо, не існує абсолютного здоров'я і абсолютної патології, оскільки між ними є безліч зв'язків та переходів. О.О. Богомолець сформулював поняття про єдність норми і патології, згідно з якою, чим більше здоров'я, тим менше можливості для хвороби і навпаки. Відповідно, між станом здоров'я та хворобою існує перехідний стан із гамою про-

міжних, які додатково поділяють на передхворобу та недемонстративні патологічні процеси. Сьогодні у таких станах знаходиться більше 50% усього населення планети. Зокрема, це всі, хто має шкідливі звички, страждає на авітаміноз, метеочутливість, початкові форми ожиріння, гіпотонію. Ці стани можуть бути обумовлені і різними факторами, пов'язаними переважно із

сучасним ритмом життя, тривалим впливом гіподинамії, психоемоційних навантажень, поганих виробничих, екологічних, соціально-побутових умов, неправильного харчування та ін., яким притаманні підвищені вимоги до організму, та які виснажують його адаптаційні можливості, знижуючи працездатність.

У зв'язку з цим вимагають ретельного вивчення питання щодо значення гігієни та санітарії у забезпеченні належного рівня здоров'я населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, вивченню гігієни та санітарії у їх різноманітних аспектах присвячено ряд наукових досліджень. Зокрема, з огляду на питання щодо стану забруднення довкілля в Україні, у тому числі різного роду відходами, проводять роботи Пономаренко Н.П., Коршун М.М. та ін. Тарасюк О.О., Тетеньова І.О., Савіна Р.В. та ін. вивчають особливості та небезпеку для здоров'я людини забруднень хімічного, біологічного та фізичного походження. У плані вивчення гігієни та якості повітря відомі дослідження Турос О.І., Петросян А.А. Оскільки велике значення у житті людини відіграє якість води, ряд науковців виконують роботи, пов'язані з вивченням проблем забруднення питної води, у т.ч. в умовах надзвичайних ситуацій, та її впливу на здоров'я населення (В.О. Прокопов, О.В. Заріна, Л.С. Некрасова, Д.Й. Ковальчук). Так, Литвиненко М.І., Щербань М.Г., Станкевич В.В., Тарабаровою С.Б. проведено наукові дослідження щодо рекреації водоєм та очищення стічних вод [1, 2].

Питанням санітарно-епідеміологічних вимог до житлових приміщень присвячені роботи С.В. Протас, З.Я. Акіменко, А.В. Яригіної, О.В. Кононової, П.В. Семашко. Цінними є дослідження Черниченко І.О., Зінченко Н.О. та ін. у плані вивчення канцерогенів житлових приміщень. Вплив умов праці та навчання на громадське здоров'я вивчають Карташова С.С., Савушина І.В., Терещенко П.С.

Для вирішення проблем охорони здоров'я, пов'язаних із санітарно-гігієнічними та екологічними показниками, провели ряд досліджень Антонова М.Ю., Мельченко Ю.В., Рубан О.М., Бірюкова С.В. Питання токсикологічних впливів на здоров'я населення вивчалися у роботах Баленко Н.В. та Остап О.М. Натомість оцінку соціальних втрат гігієни здійснено Давиденко Г.М.

З питань гігієни та санітарії у побутових умовах населення свої дослідження проводять Журба А.Ю., Березовчук С.М., Олійник З.А., Сурмашева

О.В. Цікавими на сьогодні є роботи І.В. Серготи, О.В. Тимошук, Н.Ю. Лукіної щодо університетської гігієни та її значення у формуванні фізичного та ментального здоров'я молоді [1, 2].

Постановка завдання. Провести аналіз впливу недотримання ряду гігієнічних та санітарних правил на формування та стан фізичного і ментального здоров'я людини та обґрунтувати необхідність застосування заходів щодо забезпечення його належного рівня.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основним завданням гігієни і санітарії залишається вивчення зовнішніх факторів: навколишньої природи, клімату, житлових умов, умов харчування, діяльності, а також відпочинку та їх впливу на здоров'я населення. Відповідно, розробляються санітарно-гігієнічні норми та оздоровчі заходи.

Як відомо, природа – це цілісна система з безліччю збалансованих зв'язків. Їх порушення призводить до змін у кругообігах речовин та енергії, що в природі є сталим. Тому у процесі своєї діяльності людина завжди і постійно повинна оцінювати масштаб і доцільність здійснюваних змін.

Завдання охорони та наукового обґрунтування раціонального використання Землі, її надр, водних ресурсів, рослинного і тваринного світу, збереження в чистоті атмосферного повітря аргументують необхідність відповідальності за дії, пов'язані з посяганнями на навколишнє природне середовище. Так, згідно з ККУ (Розділ 4 – Злочини проти довкілля) передбачається кримінальна відповідальність за статтями 236-254. В цілому погіршення стану довкілля несе суспільну небезпеку, оскільки забруднення вод, земель і атмосферного повітря загрожує як здоров'ю людини, так і живим ресурсам рослинного і тваринного світу. Часто таке погіршення пов'язано з порушенням різного роду санітарних норм у виробничих процесах: це норми гранично допустимих концентрацій забруднюючих речовин і умов шкідливих фізичних впливів на атмосферу; норми гранично допустимих викидів забруднюючих речовин у різні середовища (водне, повітряне).

Великої шкоди довкіллю завдають функціонуючі промислові підприємства, які за масштабами експлуатації природних ресурсів, споживання енергії, породження забруднень і відходів перебувають серед найважливіших чинників погіршення якості навколишнього середовища. Так, значну загрозу складають наслідки сірководобної галузі. Крім енергетики, вугільної, металургійної, машинобудівної та хімічної промис-

ловості, одним із основних джерел забруднення атмосферного повітря є автомобільний транспорт. У цілому транспорт визнано екологічно небезпечним за рахунок великих обсягів викидів у атмосферу оксиду вуглецю, оксиду азоту та свинцю.

Ще одна небезпека – «білий смог». Розсіяний вздовж автострад свинець включається до біологічного круговороту, що сприяє свинцевому отруєнню людини і тварин. Відповідно, людина одержує свинець із овочами, плодами, молоком і, звичайно, при диханні з повітрям [6, с. 222-234].

Слід зауважити, що у великих містах України шкідливі викиди до повітря внаслідок роботи автотранспорту перевищують 50% їх загальної кількості. У зв'язку з цим Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища» (ст. 56) передбачає надзвичайні вимоги щодо екологічної безпеки транспортних засобів.

У 1986 р. внаслідок Чорнобильської аварії радіаційному забрудненню піддалася територія площею більше 42,5 тис. кв. км. Крім ґрунту, радіонуклідами були забруднені басейни ріки Дніпро, вода якої використовується для пиття та зрошення території, де проживало близько 30 млн осіб (приблизно 2/3 населення України). В 12 областях було відзначено зони з густиною забруднення цезієм – 137 понад 1000 кв. км, а стронцієм – 90 понад 100 кв. км.

Сьогодні у результаті ведення повномасштабних бойових дій на території України щоденно погіршується екологічний стан довкілля, що безпосередньо відображається і на рівні фізичного та ментального здоров'я населення.

Велике значення у формуванні належного рівня фізичного та ментального здоров'я людини відіграє гігієна та санітарія житла, робочих, громадських приміщень та інших місць її перебування. Так, гігієнічні норми житла визначаються як типом будівлі, так і нормами, які були передбачені при будівництві (вибір місця, розмір житлової площі, кубатура повітря, способи опалення, освітлення). Важливим є підтримання чистоти повітря у житловому приміщенні. Так, при недостатньому провітрюванні та відсутності вентиляції повітря нагрівається, підвищується вологість, воно стає важким і задушним. У людей з'являються головні болі, виникає запаморочення, знижується працездатність. Крім того, у забрудненому повітрі можуть знаходитися патогенні мікроорганізми, найчастіше – збудники грипу, дифтерії, скарлатини, кору, туберкульозу. Вкрай негативний вплив на нервову систему

людини спричиняє тютюновий дим, який нагромаджується у приміщеннях, де курять. Він сприяє підвищенню кров'яного тиску, посилює втомлюваність, провокує втрату еластичності судин, послаблення пам'яті [5, с. 73-77; 6, с. 40-50; 8, с. 166-168].

Важливою гігієнічною умовою здорового житла є його освітлення, яке передбачається санітарними нормами при будівництві. Щодо штучного освітлення, то гігієнічні вимоги передбачають, щоб воно було рівномірним, досить інтенсивним і не яскравим.

Організм людини ніколи не знаходиться у повному спокої, оскільки у ньому постійно відбуваються основні життєві процеси: утворення та віддача тепла, дихання, кровообіг, травлення, що регулюється центральною нервовою системою. Відповідно, для нормального живлення організму та забезпечення його здоров'я необхідне постійне надходження поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води. При цьому важливим стає правильний вибір харчових продуктів, зокрема їх сортність, свіжість та якість. При складанні меню необхідно враховувати калорійність. Дуже важливе гігієнічне значення має попередня обробка продуктів. Слід пам'ятати і про посуд, який використовується для приготування та споживання їжі. Він повинен бути гігієнічним, міцним та легко піддаватися чищенню. Крім того, існують санітарні вимоги до харчових продуктів, які передбачають забезпечення їх доброякісності на всіх стадіях просування: заготівлі, переробки, зберігання та відпуску населенню [6, с. 210; 7, с. 12-16].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок про вагомість цілого ряду профілактичних заходів для підтримання на належному рівні фізичного та психічного здоров'я населення. Відомо, що профілактика – це система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на запобігання неінфекційним та інфекційним захворюванням, а також на зміцнення здоров'я. Так, основними завданнями профілактики є попередження різних патологічних станів, хронізації патологічних процесів і розвитку вторинних хвороб, зниження прогресування та ризиків ускладнень хвороб, загальне зміцнення здоров'я.

У медичній практиці розрізняють профілактику первинну, вторинну, третинну та індивідуальну.

Первинна профілактика є радикальною і спрямована на усунення причини хвороби шляхом поліпшення умов праці та побуту (оздоровлення навколишнього середовища, організація здоро-

вого способу життя, гігієнічне нормування впливу факторів). Вона передбачає або повне усунення несприятливого фактора, або його зниження до безпечного рівня та включає наступні заходи:

- виробництво й закупівля вакцин для дітей і дорослих, створення необхідних запасів вакцин;
- вакцинація дітей, дорослих і людей похилого віку, постконтактна профілактика осіб, які підлягають ризику зараження інфекційною хворобою;
- надання інформації про поведінкові або медичні ризики для здоров'я, консультативна допомога та заходи щодо зниження ризиків на індивідуальному рівні й у масштабі спільноти;
- підтримання систем і процедур для включення первинної медико-санітарної та спеціалізованої допомоги до програм із профілактики хвороб;
- виготовлення та закупівля харчових добавок.

Вторинна профілактика проводиться серед зовні здорових громадян для виявлення в них преморбідних станів. Вона спрямована на підвищення резистентності організму (лікувально-профілактичне харчування, засоби індивідуального захисту тощо) та передбачає:

- реалізацію програм скринінгу на основі фактичних даних для ранньої діагностики захворювань, програм охорони здоров'я матерів і дітей (скринінг і профілактика вроджених вад);
- виробництво і закупівлю засобів хіміо-профілактики;
- виробництво і закупівлю скринінгових тестів для ранньої діагностики захворювань;
- нарощування потенціалу для задоволення поточних і перспективних потреб.

Третинна профілактика (реабілітація) спрямована на попередження ускладнень, рецидивів уже розвинутих захворювань, переходу захворювання в хронічну форму та забезпечує:

- реабілітацію пацієнтів із захворюваннями для мінімізації залишкових інвалідизуючих наслідків та ускладнень, а також задля максимального продовження повноцінного життя;
- покращення якості життя пацієнта, навіть за неможливості повного одужання.

Третинна профілактика хвороб розглядається також як діяльність, спрямована на людей із інвалідністю і групи населення, що демонструють різні види ризикованої поведінки.

Індивідуальна профілактика включає заходи щодо попередження хвороб, збереження та зміцнення здоров'я, які здійснює сама людина. На практиці вона зводиться до дотримання норм здорового способу життя, гігієни одягу, взуття, раціонального харчування й питного режиму,

гігієнічного виховання підростаючого покоління, раціонального режиму праці та відпочинку, активного заняття фізкультурою та ін. [6, с. 422-424; 3, с. 178-180].

Профілактика базується на чотирьох принципах:

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити управляти своїми емоціями.

2. Позбавлення від психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.

3. Психокорекція. При гострих короточасних стресах вона включає:

- комплекс рухів, особливо ритмічних і досить важких, за яких катехоламіни використовуються та руйнуються;
- релаксацію;
- самонавіяння;
- використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

При хронічних стресах, що є результатом умов життя, людині потрібно позбуватися стрес-продукуючих моментів і стереотипів, змінювати спосіб життя, поведінку, спосіб думок і почуттів на більш позитивні.

4. Фармакологічна корекція, тобто застосування заспокійливих засобів, інгібіторів перекисного окислення (для зменшення руйнування клітинних мембран), бета-адреноблокаторів (для профілактики порушень діяльності серця).

Розвиток моторних і вегетативних функцій організму, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні, особливо у дорослих та людей похилого віку, потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій. Хоча людина може жити за відсутності фізичної активності, це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. При такій гіподинамії спостерігаються суттєві зміни окремих органів [4, с. 18-22;].

Так, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій.

Послаблення фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, тому знижуються систолічний та хвилинний об'єми крові, прискорюється пульс, а також зменшуються об'єм легеневої вентиляції та основний обмін на 5-20%. При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників.

Одним із найбільш об'єктивних критеріїв здоров'я є рівень їхньої фізичної працездатності. За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити її рівень, що зміцнює здоров'я та подовжує період активного життя. Разом з тим, дія на організм стресорів завжди призводить до додаткових енергетичних витрат, тому важливим критерієм адаптованості є здатність біосистеми зберігати постійний енергетичний потенціал. Відповідно, систематичні фізичні вправи утримують високою енергетичну потужність мітохондрій, що забезпечує протистояння клітин організму факторам зовнішнього середовища [6, с. 209-211; 9, с. 110-112].

Вивчення фізіологічних резервів організму, їхнє підвищення й використання входить до арсеналу методів оцінки та закріплення здоров'я. Так, існують особливості стану фізіологічних систем у людей залежно від їхньої тренуваності (табл.1).

Таблиця 1

Показники стану серцево-судинної та дихальної систем у тренуваних і нетренуваних людей одного віку

№ з/п	Показники	Тренувані	Нетренувані
1	Маса серця, г	350-500	250-300
2	Об'єм серця, мл	900-1400	600-800
3	Частота пульсу, за 1 хв.	50-60	70-80
4	Максимальний пульс, за 1 хв.	250-260	до 220
5	Систолічний об'єм, мл	100	60-70
6	Максимальне споживання кисню, л/хв.	5,5-6	3,5-4
7	Життєва ємність легень, л	6-7	3,5-4
8	Максимальна легенева вентиляція, л за 1 хв.	до 200	80-100

Слід зазначити, що систематичне виконання фізичних вправ дозволяє зберегти фізіологічні резерви, а, відповідно, високий рівень здоров'я та працездатності до похилого віку.

Рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи. При гіподинамії знижується у 5-8 разів рівень її показників, особливо фагоцитарна активність лейкоцитів, бактерицидна і лізоцимна активність крові. Причинами цього є сповільнення кровообігу та менше енергетичне забезпечення усіх клітин, як слизових оболонок та шкіри, що виконують функцію бар'єра для збудників захворювань, так і імунної системи, що захоплюють та знищують мікроорганізми та шкідливі речовини. Систематичні заняття фізкультурою й спортом покращують

умови для створення гуморальних та клітинних факторів імунітету, підвищують рівень функціонального стану Т- і В- систем лімфоцитів та синтез антитіл. Проте слід пам'ятати: надмірне тренування, перевантаження знижують стійкість організму, тому що вичерпуються енергетичні резерви та функціональні можливості забезпечення їхнього швидкого відновлення.

Крім того, загартовування являє собою систему тренування вироблених протягом еволюції механізмів пристосування до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури, освітлення, магнітного поля, інших природних факторів. Завдяки цим механізмам зміни зовнішнього середовища не викликають у людини таких суттєвих відхилень фізіологічних процесів, які б могли завершитися захворюванням.

Фізичні вправи, як правило, супроводжуються дією на організм природних факторів середовища: сонця, повітря і води. Це основні фактори загартовування. Під впливом фізичних вправ удосконалюються механізми терморегуляції. Між рівнем розвитку аеробних можливостей організму й резистентністю та витривалістю при фізичному тренуванні існує пряма залежність.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ забезпечує розвиток перехресної адаптації, тому що збільшується кількість мітохондрій, енергетичних резервів організму, підвищується реактивність імунної системи, стійкість слизових оболонок та шкіри до зміни температури навколишнього середовища. Усе це зменшує кількість простудних захворювань.

Найбільш доступний вид фізичних вправ – це ходіння. Воно особливо корисно тим, хто довго сидять. Велике значення в оздоровленні людини, розвитку її фізичних і психічних властивостей має біг.

Узимку за сприятливих умов також можна займатися оздоровчим бігом, але краще ходінням на лижах. При цій вправі активно працюють м'язи всього тіла, створюються найкращі умови для роботи серцево-судинної системи. Такий вид фізичних вправ сприяє розвитку дихальних м'язів і збільшенню життєвої ємності легень, а також сили, рухливості й врівноваженості нервових процесів.

Швидко й надійно можливо укріпити здоров'я та загартувати організм плаванням. Плавання позитивно впливає на функцію центральної нервової системи, вестибулярного, шкірного і пропріоцептивного аналізаторів, дихальної і серцево-судинної систем. Витрати енергії при плаванні дещо відчутніші, ніж при інших видах

фізичних вправ. У тренуваних плавців процеси терморегуляції більш удосконалені порівняно з іншими, тому вони майже не хворіють простудними захворюваннями.

З успіхом використовуються для покращення фізичних і психічних функцій людини біг на ковзанах, фігурне ковзання та спортивні ігри: теніс, волейбол, баскетбол, футбол.

Фізичне тренування повинно регулярно здійснюватися на всіх етапах розвитку людини. Наполегливі й систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами фізичних вправ у поєднанні із загартовуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням, нарешті, це здоров'я, яке є найбільшим джерелом насолоди. Такі вправи є істотним фактором профілактики неврозів. Особливо важливою профілактичною роллю фізичних вправ у період росту організму є попередження порушень постави та деформацій хребта.

Соціально-гігієнічне значення таких вправ як фактора неспецифічної профілактики переконливо виявляється на прикладі серцево-судинних захворювань. Доведено: у службовців порівняно з людьми фізичної праці коронарний атеросклероз спостерігається у 3 рази, а інфаркт міокарда у 2 рази частіше. Відомо, що більш поширені коронарні розлади у людей розумової праці, в яких обмежена фізична активність, а у тренуваних – коронарна недостатність виникає надзвичайно рідко.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Причинами значного погіршення стану довкілля є як порушення різного роду санітарних норм у виробничих процесах, так і повномасштабне ведення бойових дій на території України, що в цілому несе суспільну небезпеку та відображається на стані фізичного та ментального здоров'я населення.

Велике значення у формуванні фізичного та ментального здоров'я людини відіграє гігієна та санітарія житла, робочих, громадських та інших місць її перебування. Важлива роль для забезпечення належного рівня здоров'я особистості належить нормальному харчуванню організму.

Необхідним є проведення ряду профілактичних заходів первинного, вторинного, третинного та індивідуального характеру серед населення з метою підтримання на належному рівні його фізичного та психічного здоров'я.

Використання фізичних вправ та загартовування організму лежить в основі збереження

фізіологічних резервів, рівня здоров'я та працездатності. Значення таких вправ слід розцінювати як неспецифічне попередження, профілактику та припинення розвитку функціональних відхилень, насамперед із боку нервової та серцево-судинної системи, що безпосередньо позначається на рівні фізичного та ментального здоров'я людини.

У цілому сьогодення вимагає подальшого активного вивчення різного плану питань у галузі гігієни та санітарії, які безпосередньо пов'язані з покращенням стану як фізичного, так і психічного здоров'я населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. *Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (11 марзєєвські читання)* : зб. тез доп. наук.-практ. конф. (8-9 жовтня 2015 р.) / Редакційна колегія: академік НАМН України Сердюк А.М. – голов. редактор чл.-кор. НАМН України; Полька Н.С. – заступ. голов. редактора; к.мед.н. Савицька О.І. – секретар. Вип. 15. Івано-Франківськ : «Рекламне агентство TR Studio», 2015. 363 с.

2. *Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України (18 марзєєвські читання)* : зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (20-21 жовтня 2022 р.) / гол. ред. акад. Сердюк А.М. Вип. 22. Київ : ВЦ «Просвіта», 2022. 480 с.

3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

4. Малишева Л. Феномени здоров'я та здоров'я збереження молоді в контексті сучасних наукових поглядів. *Педагогічний часопис Волині*. 2017. №4(7). С. 18-23.

5. Марків О.Т. Здоров'я людини як соціальна проблема. *Нова парадигма*. 2009. Вип. 88. С. 71-78.

6. Психічне здоров'я особистості : підручник для вищих навчальних закладів / Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

7. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту*. 2018. № 1(41). С. 11-17.

8. Сахарук І.С. Правові основи забезпечення безпечних та здорових умов праці згідно зі стандартами МОП у XXI столітті. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 3. С. 166-171.

9. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-113.

REFERENCES:

1. Aktual'ni pytannia hihiieny ta ekolohichnoi bezpeky Ukrainy (11 marzieievs'ki chytannia) : zb. tez dop. nauk.-prakt. konf. (8-9 zhovtnia 2015 r.). / Redaktsijna kolehiia: akademik NAMN Ukrainy Serdiuk A.M. – holov. redaktor chl.-kor. NAMN Ukrainy; Pol'ka N.S. – zastup. holov. redaktora; k.med.n. Savyts'ka O.I. – sekretar. (2015) Vyp. 15. Ivano-Frankivs'k : «Reklamne ahentstvo TR Studio», 363 s.
2. Aktual'ni pytannia hromads'koho zdorov'ia ta ekolohichnoi bezpeky Ukrainy (18 marzieievs'ki chytannia) : zb. tez dop. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu (20-21 zhovtnia 2022 r.) / hol. red. akad. Serdiuk A.M. (2022) Vyp. 22. Kyiv : VTs «Prosvita», 480 s.
3. Kotsan I.Ya., Lozhkin H.V., Mushkevych M.I. (2011) Psykholohiia zdorov'ia liudyny / za red. I. Ya. Kotsana. Luts'k : RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 430 s.
4. Malysheva L. (2017) Fenomeny zdorov'ia ta zdorov'ia zberezhennia molodi v konteksti suchasnykh naukovykh pohliadiv. *Pedahohichnyj chasopys Volyni*, №4(7), s. 18-23.
5. Markiv O.T. (2009) Zdorov'ia liudyny iak sotsial'na problema. *Nova paradyhma*, vyp. 88, s. 71-78.
6. Psykhichne zdorov'ia osobystosti : pidruchnyk dlia vyschykh navchal'nykh zakladiv / Maksymenko S.D., Rudenko Ya.V., Kushnier'ova A.M., Nevmerzhyts'kyj V.M. (2021) Kyiv : «Vydavnytstvo Liudmyla», 438 s.
7. Savchuk P., Bakiko I., Koval'chuk V., Savchuk S. (2018) Zdorov'ia ta zdorovyj sposib zhyttia liudyny: pohliady, dumky, vysnovky. *Fizychne vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi. Istorychni, filosof's'ki, pravovi j kadrovi problemy fizychnoi kul'tury ta sportu*, № 1(41), s. 11-17.
8. Sakharuk I.S. (2019) Pravovi osnovy zabezpechennia bezpechnykh ta zdorovykh umov pratsi zghidno zi standartamy MOP u XXI stolitti. *Chasopys Kyivs'koho universytetu prava*, № 3, s. 166-171.
9. Yarema N.Yu. (2015) Psykholohichne zdorov'ia osobystosti. *Yurydychna psykholohiia*, № 2, s. 106-113.

*Стаття надійшла до редакції
5 червня 2024 року*