

троє в Ім'я Моє зібрані, – там Я серед них” [Мт., 18:20]. Цілеспрямована думка великої кількості людей може творити чудеса (ще святий Августин наголошував, що немає чудес – є тільки закони, яких ми поки що не пізнали): підсилена в сотні і тисячі разів, вона здатна змінити не тільки долю народу, але й долю планети, і навіть хід небесних світил!..

Саме на розумінні цих закономірностей базується започаткована в Україні людьми доброї волі (жертвами Чорнобильського катаклізму) міжнародна щорічна акція „Спасенна планета”, яка може стати – за умови прилучення до неї якнайбільшої кількості землян – однією з дієвих форм спільного впливу людства на гармонізацію ноосфери Землі – практичного моделювання майбутнього [12].

Не може бути здорового способу життя без розуміння людиною свого місця у Всесвіті і свого істинного призначення (а це постійна еволюція, пізнання і творчість – співтворчість з Богом). У самопізнанні і вмінні керувати собою – своєю думкою – полягає сьогодні найважливіше завдання еволюційного розвитку людини.

Література

1. Агни-Йога: В 3-х т. – Самара, 1992.
2. Белые Т. и А. Тайная Доктрина дней Апокалипсиса. Универсальные основы эзотерических знаний. – Киев-Москва, 2003. – 304 с.

3. Біблія.
4. Давид Б. “І заплакав Христос...” // Вірую. – Число 3. – Серпень 2003. – С.3.
5. Дхаммапада / Пер. с пали. – Рига, 1991. – 103 с.
6. Жива Етика (Агни-Йога) // Релігієзнавчий словник / За ред. Колодного А. і Лобовика Б. – К., 1996. – С.116-117.
7. Кандыба В.М. Мировой опыт духовного саморазвития. Энциклопедия духовной самореализации – СПб., 2003. – 447 с.
8. Клизовский А. О мысли // Основы миропонимания новой эпохи. – Т.1. – Рига, 1991. – С. 43-69.
9. Кудрик Л.Г. Свідомість як визначальний фактор становлення ноосфери // Імідж сучасного педагога. – № 5-6. – 2003. – С.15-19.
10. Кудрик Л.Г. „Хто стереже свої уста, той зберігає свою душу...” // Українська мова та література. – Число 13. – Квітень 2002. – С. 3-12.
11. Сан Лайт. Энергия мысли. Искусство созидательного мышления. – СПб., 2003. – 158 с.
12. Сирота Л. Акція „Спасенна планета” // Науковий світ. – № 4. – Квітень 2001. – С. 26-28.
13. Скворода Г. Пізнай в собі людину. – Львів, 1995. – 528 с.

А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, О.О.Новицький

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОЛЕ ЗДОРОВ'Я

В науковій статті представлено погляд на проблему оцінювання, підтримки і, що важливіше, формування здоров'я людини. Показано, що проблема формування здоров'я людини значно ширша, ніж це розуміє сучасна наука, і вона не стосується суто медицини.

Висвітлено власне бачення, відповідно до запропонованої раніше концепції здоров'я, виділено складові здоров'я всебічно розвиненої особистості, намічена структура компонентів кожного з них, розроблена блок-схема структури здоров'я, яка являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів. Подані власні визначення здоров'я та його статусів згідно з розглянутою вище структурою здоров'я.

В науковій статті представлений погляд на проблему оцінки, підтримки і, що важливіше, формування здоров'я людини. Показано, що проблема формування здоров'я людини значно ширша, ніж це розуміє сучасна наука, і вона не стосується суто медицини.

Показано личное видение предлагаемой ранше концепции здоровья, выделены составные здоровья всесторонне развитой личности, намечена структура компонентов каждого из них, разработана блок-схема структуры здоровья, которая представляет собой иерархично разветвленное дерево, которое включает как минимум пять уровней. Представлены собственные определения здоровья и его статусов в соответствии с рассмотренной структурой здоровья.

In scientific paper to elucidate problem to appraise, support and the main – to form of humans. To show, that problem of forming of humans most than

it's to understand modern science, and this is not only problem of medical.

To elucidated one's own opinion according to propose early of health's conception, to determined of component parts of health all- round develop human, to nominated structure of each components, developed bloc-chart of health's structure, which is the tree of hierarchy, and included not less that the five levels. To proposed the one's own definition of health and it's statuses accordihg to health's structure which was seen before.

Не викликає сумніву той факт, що проблема взаємозв'язків організму та особистості є найскладнішою серед проблем, пов'язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості. Своєю чергою, гармонійно розвинена особистість апіорі вважається здоровою. Згідно з визначенням Г. Стеріста, “здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища” [1; 2]. Саме здорова людина в стані повністю реалізувати свої фізичні та розумові здібності і виконати своє соціальне призначення.

Останнім часом розвивається прогресивна ідея усвідомлення необхідності формування, підтримки та розвитку всіх трьох сторін здоров'я: фізичної, психічної й соціальної. Ця ідея Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) є особливо актуальною для країн, у яких погіршуються демографічні показники приросту населення. Сьогодні в Україні є вже відчутною загрозлива тенденція погіршення основних демографічних показників: смертність перевищила народжуваність, падає середня тривалість життя,

...працездатне населення, зростає кількість інвалідів та пенсіонерів; і це тоді, коли ВОЗ проголошує стратегію – здоров'я для усіх до 2000 року

...яка склалася, лежить не тільки в площині, як вважає більшість експертів, і правильно, але ще більшою мірою у стратегії ставлення держави загалом до своїх громадян. Програма соціально-економічного розвитку України щодо покращання становища, на нашу думку, повинна виходити за новий парадигми здоров'я, збагаченій дослідницькими дослідженнями у галузі біології та фізіології здоров'я; встановленні причинно-наслідкової залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям; з урахуванням психологічних особливостей особистості людини, що бажає бути здоровою і спроможною за допомогою самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціально-

го життя. Звідси випливає, що ставлення до проблеми здоров'я в країні має змінитися принципово як з боку окремих осіб, сімей, так і з боку громадських організацій, служб охорони здоров'я і департаментів уряду.

Виник новий валеологічний напрям в галузі здоров'я, де "здоров'я розглядається як нехвороба", – принципова відмінність від прийнятого в медицині [2-5]. Валеологія сьогодні - практично сформувалася як новий науковий напрям зі своєю мовою, об'єктом, предметом і методами дослідження. Стратегічні завдання цього напрямку відрізняються від завдань практичної медицини, бо збереження та підтримання здоров'я досягається тут за рахунок потенційних можливостей людини без застосування власне медикаментозних лікувальних впливів. Уже зараз виявляються значні відмінності валеології та традиційно-медичної стратегії щодо здоров'я [6;16; 17].

На рис. 1 схематично показані «Зони здоров'я», до яких відноситься медицина, та валеологія за окремим показником здоров'я

min	N.min	N.max	max
Здоров'я	Здоров'я	Нездоров'я	Нездоров'я
Валеологія		Патологія	Патологія
Медицина			
«Зона» валеології			«Зона медицини»

Рис. 1. Схема «Зон здоров'я» медицини та валеології

На цьому рисунку весь діапазон від min до max включає всі можливі значення досліджуваного показника. Діапазон N. maxmin-N. є діапазоном середньостатистичних значень нормального функціонування досліджуваного показника. Таким чином «зона» валеології – це зона нормального функціонування показника, а завдання валеології – підтримання здоров'я в цій «зоні». «Зона» медицини – зона значень показника, що вийшли за межі діапазону середньостатистичної норми, а завдання медицини - повернути або хоча б частково наблизити порушені в результаті захворювання значення показників у діапазон норми [15]. Звичайно, що засоби і форми вирішення завдань валеології і медицини різні. Проблема оцінювання, контролю і, що важливіше, формування здоров'я людини значно ширша, ніж це розуміє сучасна наука, і це стосується медицини безпосередньо. Здоров'я людини – це здоров'я гармонійно розвиненої особистості. Розвиткові і формуванню піддається організм людини (фізичний статус), його розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент), спроможність адаптуватися до умов життя і праці (компонент соціального статусу). Окремі аспекти цієї проблеми розробляються та часом все чіткіше проявляється тенденція до розширення поняття здоров'я і, разом з тим, як і раніше, найпильніше вивчається його «соматична» ланка [3; 6]. У той же час попри велику значущість стану здоров'я для функціонування людини як індивідуума та суспільної особистості, проблема «здоров'я» практично ще недостатньо розроблена. Визначення здоров'я, наведене у преамбулі

Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя» – також не вносить достатньої ясності у проблему. Із цього випливає, що необхідне подальше розкриття та дослідження кожної із згаданих складових.

Мають рацію ті, хто вважає, що подальше вирішення проблеми не на шляху універсалізації самого визначення здоров'я, а у нових підходах до його дослідження [5;7;8]. Зараз в літературі не бракує вивчення окремих, ізольованих сторін стану здоров'я. Попри це, «концептуально корисніше рухатися від функціонального уявлення цілого до частин, що уявляються структурно, а не навпаки» [9]. За вимогами системного підходу, необхідно скласти уявлення про «блокову» структуру поняття здоров'я, шляхом декомпозиції його цілого.

Відповідно до запропонованої раніше концепції здоров'я виділено складові здоров'я всебічно розвиненої особистості – фізичний, психічний, соціальний статуси; намічена структура компонентів кожного з них [1; 10-12; 16; 17]. Блок-схема структури здоров'я являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів: показники складових, котрі формують компонент, компоненти статусів, статуси здоров'я – фізичний, психічний, соціальний і здоров'я людини, яке інтегрує стан усіх рівнів. Другий рівень – статуси здоров'я: фізичний, психічний і соціальний. Третій рівень структури здоров'я формують компоненти статусів. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами (ВФС) організму і керуючими

системами організму (КСО). Компонентами психічного здоров'я є: інтелект (І), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров'я: адаптація до фізичних умов життя (АФЖ), адаптація до умов трудової діяльності (АТД), адаптація до морально-етичних норм середовища (АМЕ). Четвертий рівень – складові компоненти. Для компонента ВФС – це фізіологічні системи внутрішньої сфери (наприклад, система кровообігу (Ск), система дихання (Сд), системи обміну (Со) та ін). Для компонента КСО – це нервова система (НС) та ендокринна система (Енд). Складовими інтелекту, на нашу думку, можуть виступати такі якості або властивості, як логічне, асоціативне, алгоритмічне, просторове мислення, пам'ять, увага, зосередженість, концентрація тощо. Складовими емоційного компонента є: власне психічні переживання – внутрішня (імпресивна) психічна складова емоцій; прояв емоцій у зовнішньому середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня (експресивна) психічна складова емоцій. Як складові характерологічного компонента виступають якості особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров'я (наприклад, "сила Я", оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь самоорганізації і самовиховання особистості.

Складовими компонента АФЖ соціального статусу є: претензії на ступінь комфортності (ПК), мобільність (М), фізичні можливості адаптації до умов середовища (ФМ).

Складові компоненти АТД: адаптація до професійних вимог (АП), адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища (АІ), здатність долати психологічні бар'єри (ЗД). Складові компоненти АМЕ: психологічна сумісність із сімейним оточенням (ПС), комунікативність (К), міжособистісні взаємини (МВ). П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я, визначені методом тестування й опитування.

Принципово важливим моментом є те, що розглядаються зміни показника від оптимуму (середина діапазону норми) до верхньої і нижньої меж діапазону нормального функціонування. Зазначимо також, що дослідження зміни показників всередині діапазону норми в медицині не проводилися, а сам діапазон норми не належить до сфери медичних досліджень. Нижче ми подаємо визначення основних статусів (компонент) здоров'я згідно з запропонованою нами вище структурою здоров'я.

Здоров'я людини – це стан, що характеризується нормальним внутрішньосистемним функціонуванням організму та мозку як потенційного базису індивідуума і адекватним системно-середовищним проявом особистості. Здоров'я людини – це стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньосистемний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я). Перше визначення є переважно структурним і спирається на об'єкти, котрі характеризують здоров'я (тіло, мислення, поведінка). Друге визначення

є функціональним і спирається на системні функції статусів здоров'я.

Фізичне здоров'я – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям. При цьому під фізіологічною нормою розуміють той діапазон показників життєдіяльності організму, в котрому проявляється лабільність, рухливість і пристосовуваність організму до навантажень середовища протягом життя. Системна функція фізичного здоров'я, згідно з другим визначенням здоров'я людини, – статико-динамічний, речовинно-енергетичний гомеостаз організму людини. Статичний гомеостаз – це гомеостаз параметрів життєдіяльності організму, це внутрішньосистемна, притаманна власне організмові основа його стабільного існування. Динамічний гомеостаз являє собою гомеостаз функцій, які виконуються усіма фізіологічними системами організму, і забезпечують зрушення параметрів життєдіяльності організму відповідно до змін зовнішнього і внутрішнього середовища.

Психічне здоров'я людини – це стан мозку, при якому його вищі відділи забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію з середовищем [15,16].

Системна функція психологічного здоров'я – внутрішньосистемний інформаційний гомеостаз мозку. Психічне здоров'я базується на інтелектуальному та емоційному здоров'ї. Поняття інтелектуального здоров'я включає в себе норму структурно-функціонального базису інтелекту, що проявляється в нормальному вирішенні завдань вербально-логічного та логіко-алгоритмічного взаємозв'язку з довкіллям. У якості системної функції інтелекту виступають статико-динамічний гомеостаз мозку як основа його потенційних можливостей. Емоційне здоров'я – це керовані емоції. Емоційний компонент психічного здоров'я є системно-середовищним. Системною функцією емоційного здоров'я є статико-динамічний гомеостаз рівня поведінки.

Соціальне здоров'я – це стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особистісно-середовищна поведінка за умови його адекватної моральної поведінки. Системна функція соціального здоров'я – системно-середовищний інформаційний гомеостаз. При цьому під гомеостазом у соціальній сфері можна розуміти інформаційну взаємодію людини з колективом, з тим соціальним середовищем, де вона живе і працює; здатність адаптуватися до оточуючого інформаційного середовища.

Таким чином, сучасні погляди на здоров'я людини міцно пов'язані з уявленням про гармонійно розвинену особистість. А здоров'я такої особистості розглядають як системну триєдність фізичного, психічного та соціального статусів і компонентів, що є складовими їхньої внутрішньої структури.

Враховуючи всі компоненти здоров'я людини, можна сказати, що здоров'я – це нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивідуума, що проявляється в адекватній емоційній поведінці.

Література

1. Открытая концепция здоровья / Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., Гриценко В.И., Козак

1. М. Пустовойт О.Г., Гонтарь Т.М., Комендант А.О. – К., 1993. – 27 с. – (Препр. / АН України Ін-т кібернетики ім. В.М. Глушкова; 93-11).
2. Бреслав І.І. Валеологія – наука о здоров'ї. – М. Фізкультура і спорт. 1990. – 208 с.
3. Антимонов Ю.Г. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини. – СПб: МГП "Петроліс", 1992. – 125 с.
4. Бабенко П.В. Здоров'я здорових. – К., Здоров'я, 1991. – 246 с.
5. Анисов Н.М. Раздумье о здоров'ї. – М., Молодая гвардія, 1978. – 190 с.
6. Муравов О.І., Булич Э.Г. Неенергетический аспект физического здоровья и стратегия валеологии. – Матер. научн. конф. "Здоров'я людини: технологія формування здоровостроителя в системах образования и здравоохранения Украины", Днепропетровск, 31.05-2.06.1995. Сб. научн. тр. – Вып. 2., – С. 10-12.
7. Хазяничев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – С. 260.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. – К: Здоров'я, 1982. – 270 с.
9. Алофф Р., Эмери Ф. О целеустремленных системах. – М., Сов.Радио, 1974. – С. 12-13.
10. Введение в оздоровительную реабилитацию: В 2 кн. Кн.1/ Зотов В.П., Антимонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М. – К.:Медэкол УкрРНПФ „Медицина-экология”. – 1995. – 181 с.
11. Антимонов Ю.Г., Котова А.Б. Здоров'я. Система определений. – Матер.научн. конф. „Здоров'я человека: технология формирования здоровостроителя в системах образования и здравоохранения Украины”. Днепропетровск, 31 мая-2 июля 1995 г. Сб.научн.тр., вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 3-4.
12. Антимонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. Здоров'я. Система оценок. Там же, С. 5-6.
13. Белов В.М., Козак Л.М. Определение характеристик составляющей психического статуса здоровья человека. – Там же, С. 16-17.
14. Козак Л.М., Белов В.М. Психическое здоровье: определение и характеристики. Там же, С. 42-49.
15. Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління // Монографія. – Львів, 1997. – 128 с.
16. Магльований А.В., Галайтатий Г.Д., Сафронова Г.Б., Дуліба О.Б. Розподіл тижневого часу і розумові навантаження як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // „Валеологія”, 1997. – С. 21-28.
17. Магльований А.В. Чи потрібні школярам валеологічні знання // „Фізичне виховання в школі”, №1-97. – Київ. – С. 42-44.

Т.М.Мазур

МЕСТОБУДІВНІ ЗАХОДИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Аналізується проблема організації місць локалізації відпочинку та дозвілля дітей, їх фізичного виховання у місті в умовах переходу до ринкової економіки.

Аналізується проблема організації місць рекреації, відпочинку та дозвілля дітей, їх фізичного виховання в місті в умовах переходу до ринкової економіки.

The problem of organization of places of localization of rest and leisure of children, their physical education in town in the conditions of transition to the market economy is analysed.

В сучасних умовах проблема «міське середовище дитини» набуває все більшого загострення. В державі склалась складна ситуація з станом здоров'я людей (за останні десять років населення зменшилось більш ніж на 3 млн. чоловік). Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей і підлітків - більше 70% дітей дошкільного віку мають відхилення в показниках здоров'я, під кінець навчання в школі - біля 90% випускників. Тому створення в міському середовищі відповідних умов для організації активних форм дозвілля і відпочинку дітей, популяризації серед них фізичної культури є одною з актуальніших задач в забезпеченні здорового способу життя підрастаючого покоління. Безперечно, що прерогатива в питанні виховання дітей належить батькам, педагогам, психологам, лікарям тощо. Натомість вже давно доведена роль впливу міського середовища (як позитивного так і негативного) на розвиток дітей, їх здоров'я, емоційний стан.

Вирішенням питань організації міського середовища займаються архітектори і дизайнери. Їх діяльність спрямована на створення фізичної якості міського середовища, яке повинно враховувати духовні, естетичні потреби дітей, спрямовувати відповідні форми їх поведінки, сприяти становленню стійких ціннісних орієнтирів тощо. В поняття «міське середовище» включено все, що створює матеріальну структуру міста для того, щоб воно функціонувало - від організації архітектурно-планувальними засобами простору в середині будинків до організації великих територій житлових, промислових, ландшафтно-рекреаційних районів, транспортно-пішохідних мереж.

Прискорені темпи урбанізації та науково-технічного прогресу значно погіршили мікроклімат міст, особливо промислових, де повітря є перенасиченим хімічними домішками. Шумове, термальне забруднення, електромагнітні поля тощо погіршують стан здоров'я мешканців міст. Найбільше страждають від шкідливого впливу міського середовища діти. За даними статистики процент захворювання у дітей, які проживають у місті, значно більший, ніж дітей сільської місцевості на інфекційні, алергічні захворювання, простудні.

Як стверджують спеціалісти, на психоемоційний стан дитини негативно впливає величезні простори новобудов в міському історично сформованому середовищі. Вони подавляють людину своїм масштабом: величиною площ міжмагістральних територій мікрорайонів, укрупненими коробками безликих житлових комплексів до 12 і вище поверхів. Таке міське ото-