
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗГЛЯДОВ НА ЗДОРОВЬЕ В УКРАИНСКИХ НАРОДНЫХ ПОСЛОВИЦАХ И ПОГОВОРКАХ

Андрей МАНДЮК, Юрий ПЕТРИШИН

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье исследуется, выраженное в украинских народных пословицах и поговорках, отношение украинского этноса к особенностям здорового способа жизни и физической силы.

Ключевые слова: здоровье, сила, пословицы, поговорки.

SOME ASPECT HEALTH TREATING IN UKRAINIAN NATIONAL PROVERBS AND SAYINGS

Andriy MANDYUK, Yuriy PETRISHIN

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. This article deals with the attitude of Ukrainian nation to healthy way of life and physical power. The attitude is expressed in Ukrainian national proverbs and sayings concerning healthy way of life and physical power.

Key words: health, physical power, proverbs and sayings.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЇЇ МОЖЛИВОСТІ У ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ СТРАТЕГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА БОРОТЬБИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Елла БУЛІЧ, Петер ГРУЕНПЕТЕР, Ігор МУРАВОВ

*Вища школа стратегічного планування, Домброва Гурска, Польща;
Кримський державний медичний університет, Сімферополь, Україна*

Постановка проблеми. Інтенсивний розвиток й широке практичне використання методів фізичної реабілітації (ФР) в останні роки цілком виправдане. Саме тому ФР розглядається виключно як елемент або необхідне доповнення до лікувального процесу. Як було зазначено в рішенні комітету експертів ВООЗ з реабілітації (1963), реабілітація має своєю метою “запобігання інвалідності під час лікування захворювання й допомогу хворому в досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний в межах існуючого захворювання”. Саме так розглядають ФР спеціалісти й лікарі [7, 10, 11]. Однак, чи не суперечить таке розуміння реальним можливостям ФР? Чи не існує можливість використання ФР поза “межами існуючого захворювання” і, перш за все, перед початком хвороби?

Результати дослідження та їх обговорення. Наші дослідження дозволяють стверджувати, що реальні можливості ФР значно ширші. ФР може ефективно використовуватися й поза межами лікувального процесу, перш за все, на донозологічному рівні, коли існують лише передумови розвитку захворювання у вигляді факторів ризику. Ось факти, що підтверджують можливість і ефективність такого профілактичного використання методів ФР. Застосовуючи з цією метою фізичні вправи певної скерованості, що забезпечує найбільшою мірою нейтралізацією факторів ризику, вдалося досягти значного оздоровчого ефекту (табл. 1).

Таблиця 1

Реабілітаційний ефект використання шестимісячних спеціалізованих занять фізичними вправами при наявності факторів ризику захворювань серцево-судинної системи

Фактори ризику	Вираженість факторів ризику		Ступінь зниження фактору ризику		Специфічність вправ та інтенсивність навантажень
	До занять	Після занять	В абсолютних показниках	% від попереднього стану	Навантаження (у показниках макс. споживання кисню – МСК)
Систолічна гіпертензія (n = 18)	142,7 ±3,0	134,2* ±2,6	8,5 мм рт. ст.	5,96	Пружинисті вправи. Інтенсивність не більше 50% від МСК.
Надмірна вага (n = 25)	ВМІ = 29,3±1,4	ВМІ = * 29,3±1,4	3,6	12,3	Циклічні вправи на витривалість. Інтенсивність до 70% від МСК
Гіперхолестеринемія (n = 23)	247±17,2 мг %	21,8±12,4 мг %	29 мг %	11,7	Циклічні вправи на витривалість малої інтенсивності (40 - 50% від МСК)
Паління (n = 24)	% тих, що палять 62,5	% тих, що палять 16,7	45,8	73,3	Поєднання ігрових вправ та вправ на витривалість. Вправи йоги.

Примітка: *вірогідність різниці на рівні $p < 0,05$.

Профілактичне використання ФР не є єдиною можливістю. Розглядаючи з позицій валеології реальний стан організму як стан несталої рівноваги [1, 2, 4], необхідно визнати потребу його в періодичній стимуляції опірності. Ця потреба зростає в різних ситуаціях. Кожна з них є неістотною, проте, нашарування й взаємодія їх між собою створюють умови, які значно погіршують якість життя людини й призводять до розвитку захворювань [3]. ФР в цих ситуаціях нейтралізує несприятливі впливи, що формуються в процесі взаємодії організму із зовнішнім середовищем, і значно збільшує його опірність. Ця можливість ФР може розглядатися як своєрідна оптимізація екологічної ситуації, тобто є підтримуючою ФР.

Для оцінки впливу цього типу ФР найбільш доцільно застосувати показники функціональної інтеграції, яка може бути визначена за допомогою тесту м'язово-кардіальної кореляції – тест МКК за [9]. Показники енергетичного компоненту здоров'я, які можуть бути виражені максимальним використанням кисню [1, 12], у цьому відношенні не виявляють істотних змін. Про це свідчать результати наших досліджень, виконаних на 37 чоловіках у віці 50-59 років (табл. 2).

Таблиця 2

Реабілітаційний ефект безпосереднього використання процедури ФР в ситуаціях епізодичного погіршення самопочуття і функціонального стану організму

Показники стану організму	Вираженість показників стану організму		Ступінь зниження факторів ризику	
	До використання ФР	Після використання ФР	В абсолютних показниках	% від попереднього стану
Тест САНР*	7,10±1,02	13,20±1,74*	6,1	85,9
Тест МКК, г	0,18±0,06	0,37±0,11	0,19	105,6
Систолічний артеріальний тиск	149,7±11,5	134,0±6,7	15,7	10,5
Ступінь асиметрії систолічного тиску	11,20±0,48	5,10±0,23*	11,1	68,5
Максимальне споживання кисню, мг/кгхв.	31,2±3,5	33,7±3,4	2,5	8,0

Примітки: САНР – самопочуття, активність, настрої, рівновага психічна;

* вірогідність різниці на рівні $p < 0,05$.

Треба зазначити, по-третє, ще одну можливість. ФР повинна бути обов'язковою частиною повсякденного режиму людей старших вікових груп. Хоча старіння у своїй істоті не є хворобою, однак воно створює основу, на якій формуються такі захворювання. Навіть вкрай рідке фізіологічне старіння супроводжується зниженням якості життя й порушеннями стану організму. Тому систематичне використання ФР як підтримуючих впливів є необхідністю для людей похилого віку.

Висновки

Результати наших досліджень поглиблюють уявлення щодо фізіологічних механізмів впливу ФР на організм. Вже давно одним з нас [8] було з'ясовано, що відновлення організму під впливом фізичної активності не є звичайним поворотом до початкового стану, але включає в себе також формування компенсаторно-приспосовчих механізмів. При цьому відбувається перебудова функції, яка характеризується збільшенням навантаження на слабкі ланки регуляції та збільшенням – на більш активні. Такі зміни характерні для ситуацій з незначною вираженістю патологічного стану. Проте, при реабілітації серйозних порушень, викликаних захворюванням, найбільшого значення набувають показники метаболізму, які характеризують саме стану пато- і саногенетичних процесів в органах. Прикладом цього можуть бути показники С-реактивного білку [6, 13] при системних захворюваннях органів кровообігу, а також рівня білку S-100 церитину або тканкового поліпептидного антигену в крові при судинних пошкодженнях головного мозку [5].

Немає сумніву, що поглиблення знань щодо конкретного значення певних показників функціонального стану організму в умовах норми і патології дозволить не тільки краще, ніж сьогодні, оцінювати ефективність методів ФР, але, що найважливіше, розробити нові можливості цілеспрямованих оздоровчих та лікувальних впливів цих методів на органи й тканини організму людини.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: МГП "Петрополис", 1992. – 124 с.
2. Бауэр Э.С. Теоретическая биология. – Л.: ВИЭМ, 1935. – 206 с.
3. Bulicz E., Adamiec K., Biniaszewski T. I in. *Strategia aktywnosci I optymizmu: od profilaktyki zachowan do potegowania zdrowia // Potegowanie zdrowia. Pod red. E. Bulicz. Radom: Wyd. ITE, 2003/ – S. 162–164.*
4. Bulicz E., Murawow I. *Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. Radom: Wyd. Pol. Rad., 2002. – 533 s.*
5. Gruenpeter P. *Wartosc diagnostyczna oznaczen bialka S-100, ferrytyny oraz tkankowego antygeny polipeptydowego (TPA) w surowicy krwi chorych z udarem niedokrwiennym mozgu: Autoref. Pracy doktorskiej. Katowice, 1995.*
6. Madjid M., Zarabbi A., Litovsky S., Willersin J.T., Casscells W. *Finding vulnerable atherosclerotic plaques. Is it worth the effort? // Thrombosis and Vasc. Biol. – 2004. – 24, № 10. – S. 775-788.*
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
8. Murawow I.W. *Cwiczenia fizyczne jako czynnik regulacji ruchowych I wegetatywnych funkcji czlowieka w okresie starzenia sie // Kultura fizyczna/ – 1965. XVIII, № 11. – S. 673–678.*
9. Murawow I., Bulicz E., Murawow O. *Test of motor-cardiac correlation: control, prognosis and the evaluation of the affectivity of the influence in preventive cardiology // The Canadian Journal of Cardiology. – 1997. Vol. 13, Supp. B. – P. 247.*
10. O'Sulliran S., Schmitz T. *Physical rehabilitation: Assessment and Treatment / 3ed. Philadelphia: Davis Company, 1994. – 748 p.*
11. *Rehabilitacja w chorobach ukladu nerwowego / Pod red. S. Grochmala, S. Zielinskiej. – Warszawa: PZWL, 1980. – 286 s.*
12. Решетюк А.Л. Классификация трудоспособности // *Вопр. Геронтологии. – 1987. – Вып. 9. – с.57-62.*
13. Williams T.N., Zhang C.X., Game B.A., He Lin Huang Yan. *C-reactive protein stimulates MMP-1 expression in U937 histiocytes through Fcy Rii and extracellulas signal-regulated kinase pathway: An implication of CRP involvement in plaque destabilization // Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vasc. Biol. – 2004. – 24, №1. – p. 61-66.*

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЇЇ МОЖЛИВОСТІ У ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ
СТРАТЕГІЇ БОРТЬБИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ
ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

Елла БУЛІЧ, Петер ГРУЕНПЕТЕР, Ігор МУРАВОВ

*Вища школа стратегічного планування, Домброва Гурська, Польща;
Кримський державний медичний університет, Сімферополь, Україна*

Анотація. Реальні можливості фізичної реабілітації (ФР) значно ширші, ніж вважалося. ФР може ефективно застосовуватися й поза межами лікувального процесу, тобто на донозологічному етапі, коли існують лише передумови до можливого розвитку захворювання у вигляді факторів ризику. Крім того, ФР доцільно використовувати й у

незалежному житті здорових людей, коли виникає необхідність у нейтралізації несприятливих впливів зовнішнього середовища. ФР особливо ефективна у житті осіб старшого віку. Фізіологічний механізм впливу ФР на організм не є звичайним поворотом до вихідного стану, але містить в собі також розвиток компенсаторно-приспособчих механізмів. При цьому відбувається перебудова функцій, що оптимізує стан організму. Наводиться фактичний матеріал, який підтверджує ці положення.

Ключові слова: фізична реабілітація, хвороба, здоров'я, фактори ризику, оцінка ефективності, фізіологічний механізм впливу.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЕЁ ВОЗМОЖНОСТИ В ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БОРЬБЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Элла БУЛИЧ, Петер ГРУЕНПЕТЕР, Игорь МУРАВОВ

*Высшая школа стратегического планирования, Домброва Гурска, Польша
Крымский государственный медицинский университет
им. С.И. Георгиевского, г. Симферополь*

Аннотация. Реальные вопросы физической реабилитации (ФР) значительно шире, чем принято считать. ФР может эффективно применяться и вне лечебного процесса, т.е. на валеологическом этапе, когда существуют лишь предпосылки к вероятному развитию заболевания в виде факторов риска. Кроме того, ФР целесообразно использоваться и в повседневной жизни здоровых людей, когда возникает необходимость в нейтрализации неблагоприятных влияний среды. ФР особенно эффективна в жизни людей старшего возраста. Физиологический механизм влияния ФР на организм не сводится только к возврату к исходному состоянию, но включает также развитие компенсаторно-приспособительных механизмов. Развивающиеся при этом преобразования регуляции функций оптимизируют состояние организма. Приводится фактический материал, подтверждающий эти положения.

Ключевые слова: физическая реабилитация, болезнь, здоровье, факторы риска, оценка эффективности, физиологический механизм влияния.

PHYSICAL REHABILITATION AND ITS OPPORTUNITY IN THE VALEOLOGICAL STRATEGY OF IMPROVEMENT OF HEALTH AND FIGHT AGAINST DISEASES

Ella BULICZ, Peter GRUENPETER, Igor MURAWOW

*High School of Strategic Planning, Dombrowa Gorska, Poland;
Crimean State Medical University, Simferopol, Ukraine*

Abstract. Problems of the physical rehabilitation and its opportunity in the valeological strategy of fight against diseases are discussed. Methods for health improvement is proposed and approbated.

Key words: Physical rehabilitation, disease, health, factors of risk, evaluation of effectiveness, physiological mechanisms of influence.
