

Діти сприймають у підсвідомість стереотип поведінки своїх батьків і як правило будуть наслідувати своїх батьків все життя. Сильні негативні емоції можуть привести до виникнення конфлікту та несприйняття батька чи матері дитиною на все життя.

Молодший школяр уже пробує розбиратися в сімейній ситуації, намагається зрозуміти й оцінити позиції батьків. Сімейний конфлікт також може викликати усвідомлене прагнення бути не таким, як... Реакція дитини на розпад сім'ї залежить від того, як формувалися її уявлення про сім'ю раніше. Хлопчик, наприклад, може взяти на себе роль батька, що пішов, завжди їм улюбленого, так що мати дивується: "Відкіля в нього в 8 років стільки справжньої чоловічої дбайливості?" В іншому випадку викликати роздратування - це копія батька: подай, принеси і ні кроку сам.

На відміну від дошкільняти молодшому школяреві вже можна багато чого пояснити, допомагаючи вірніше усвідомити відносини дорослих і свої позиції. У підлітковому віці відбувається активне приміряння подружніх і батьківських ролей на себе. При всій категоричності підлітків і тенденціях додержуватися свого, відмінного від батьківського, думки дорослих в родині слугують відправною точкою у формуванні подружніх і батьківських ролей.

Буде підліток прагнути походити на них або, навпаки, бути несхожим залежить від міцності і глибини їхніх відносин. Досить часто жіноча емансипація виявляється в дівчаток-підлітків у завищенні гідності жінки і заниженні цінності чоловіків, а це може створювати основи для сімейних дисгармоній. У хлопчиків уявлення про майбутню дружину як жінку є більш погоджені, ніж у дівчаток, що мріють про мужнього чоловіка, але, що очікують від чоловіка материнської турботи й опіки. В основних своїх рисах ці розходження відтворюють сприйняття підлітками батьківської сім'ї.

Протягом усього життя, починаючи з віку перших казок, дітей орієнтують на шлюб по любові. У цьому не було б нічого поганого, якби любов не представлялася в абсолютно ідеалізованому вигляді як якийсь рай, який знаходиться відразу за порогом Палацу одружень. Виховуючи хлопчиків і дівчаток, ми більше знаємо, якими ми хочемо бачити їх майбутнє, чим те, якими вони повинні бути і насправді будуть. Завдання статевого виховання не в тім, щоб діти засвоїли погляди старших як непорушні та незмінні цінності, а в тім, щоб виробити в них творчий підхід до відносин статей.

Треба навчити їх виявляти та розвивати свою індивідуальність у постійно мінливому світі з тією мірою відповідальності, що дозволяє уникати конфліктів між духовним світом, соціальною реальністю та сексуальними проявами, попереджаючи виникнення зв'язаних із цим непорозумінь, а нерідко й життєвих трагедій та порушень стану здоров'я. Обопільні почуття, які виникають при позбавленні невинності, як у дівчини, так і в юнака, накладають серйозний відбиток на енергетику репродуктивних органів, тобто перший чоловік залишає на все життя енергетичний код на жіночих статевих органах. Ось чому позбавлятися невинності дівчині і юнаку треба по любові, перебуваючи у шлюбі з коханою людиною. Кожна інтимна близькість заради голого сексу, без любові, накладає негативний відбиток на енергетику обох членів подружжя і відповідно дітей, причому ще до їхнього народження. Без любові взагалі не слід зачинати і мати дітей. Про це знали наші предки, але зараз уся ця життєво важлива мудрість віддана забуттю заради вільного і "безпечного" сексу. Тут і криється таємниця нерозуміння батьків та дітей, психологічна невпевненість у майбутньому подружжя, у багатьох випадках саме це є причиною майбутніх подружніх зрад ваших дітей, а починається все з найменшого віку.

**Ю.М. ПАНИШКО, З.С. СТРУЧКОВА,
В.І. КОВЦУН, Р.С. КОЗІЙ**

РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

Стаття розглядає проблему різних видів резервів організму людини як основи здоров'я

Статья рассматривает вопрос разных видов резервов организма человека как основа здоровья

Article considers a question of influence of music on an organism of the person

За даними словника резерв-це запас, звідки вичерпують нові сили, ресурси (запаси, джерело чого-то, або засоби до якого звертаються у випадках необхідності).

Резерв це те, що закладено природою і може бути накопичено на протязі життя.

Найкраще свідoctво використання природних сил, це коли в екстремальних умовах людина робить те, що в інших випадках повторити не може.

Людина може пристосуватися до великих фізичних навантажень, до умов зміни газового середовища, до високої та низької температури, підвищеної та пониженої вологості.

Відомо, що під впливом надзвичайних зусиль, емоційного напруження або при високій мотивації діяльності організм людини в стані проявити таку функціональну активність, яка є неможливою в стані спокою.

В таких умовах на фоні емоційного збудження у людини з'являються гігантські м'язові зусилля, загострюються духовні та інтелектуальні можливості.

За словами Симонова емоції – це фізіологічний механізм, який компенсує дефіцит (недостатність) інформації, необхідної для досягнення мети (задоволення необхідних потреб), при тому надходить необхідна енергія та час, для досягнення своєї мети (Косиць кий Г.І.).

Спостерігається чотири фази емоційної напруженості: 1 – мобілізація фізіологічної функції; 2 – доведення процесу до розумової межі; 3 – пригніченість фізіологічної функції – емоційний шок; 4 – невроз.

Є багато прикладів компенсаторного значення емоцій. Так, лють допомагає людині боротися в таких умовах, де в неї немає шансів на успіх. Відчуття тривоги утримує від дій, які знаходяться за небезпечною межею. Запал, трудовий ентузіазм приводить до виконання робіт, які тяжко уявити собі в нормальних умовах.

Все це говорить про те, що організм людини має приховані можливості (резерви) та що адаптована людина володіє більшими резервами. Адаптаційні резерви в загальному виді – це можливості клітки, тканини, органів, систем органів та цілісного організму переносити вплив різного виду навантажень, забезпечуючи високий рівень ефективності діяльності людини.

Вчені говорять про структуру та функціональні резерви.

Структурні резерви – це особливості будови окремих клітин, тканин, органів та систем органів які впливають на раціональні можливості організму. В якості структурних резервів організму бачимо парність деяких органів організму. При захворюваннях одного з цих органів підсилюється функція здорового органу та інших органів іта систем. До глибоких структурних резервів можна віднести резистентність клітин та такнин організму до різних внутрішніх змін умов їх функціонування.

Функціональні резерви – це можливості змін функціональної активності структурних елементів організму для адаптації до фізичних, психічних навантажень та впливу на організм різних факторів зовнішнього середовища.

Ці можливості проявляються в зміні інтенсивності та об'єму енергетичних та пластичних процесів обміну на клітинному та тканинному рівнях, в зміні інтенсивності перебігу фізіологічних процесів на рівні органів, ситем органів та організму в цілому, в підвищенні фізичних та психічних якостей людини.

Функціональні резерви складаються з трьох самостійних видів резервів: біохімічних, фізіологічних та психічних.

Біохімічні резерви – це можливості збільшення швидкості перебігу та об'єму біохімічних процесів, пов'язаних з економічністю та інтенсивністю енергетичного та пластичного обміну. Біохімічні резерви визначаються потужністю енергетичних систем організму: анаеробного (алактатного та гліколітичного) та аеробною.

Біохімічні процеси забезпечують не тільки енергетичний та пластичний обмін, а також гомеостаз організму і пов'язані з клітинним та тканиними рівнями.

Фізіологічні резерви – це можливості органів та систем органів змінювати свою функціональну активність таким чином, щоби досягти оптимального функціонування організму. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є органи та системи органів, а також механізми, які забезпечують підтримку гомеостазу, переробку інформації та координацію рухових та вегетативних актів.

Психічні резерви – це можливості психіки, пов'язані з проявами таких якостей, як пам'ять, увага, мислення, з волею та мотивацією діяльності людини та визначають тактику його поведінки, особливості психологічної та соціальної адаптації.

Можливості людського організму ще не вивчені до кінця. За словами Мечнікова І.І.: "Людина спроможна на великі справи. Одна тільки воля може сприяти досягненню Ідеалу гармонійного розвитку людини". Людина завжди намагалась до зміцнення свого здоров'я, мріючи про зміцнення

сили, збільшення витривалості та швидкості. В той же час та сама людина інертна і живе так як живеться, не дуже звертає увагу на свій стан.

М.О. Амосов ввів в практику новий медичний термін "кількість здоров'я" для позначки міри резервів організму. Наприклад, у людини в спокої через легені проходить 5-6 л. повітря у хвилину. У висококваліфіцированих спортсменів за 10-11 хвилин роботи кожної хвилини через легені проходить біля 200 л повітря, перевершуючи норму у 30 разів – це і є резерв організму.

Кровоток в м'язах на 100 г тканини зростає з 4 мл/хв., в стані спокою до 150 мл/хв., при роботі, тобто в 35 разів, число діючих капілярів на 1 мм³ м'язу зростає з 35-85 в стані спокою до 2500-3000 капілярів при роботі, тобто зростає в 40-70 разів, обмін скелетних м'язів зростає з 0,3 ккал/хв., в стані спокою до 30 ккал/хв., при роботі, тобто зростає в 100 разів.

Такі ж приховані резерви має серце, нирки, печінка, що виявляється за допомогою різних проб, навантаження.

Тому здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна дієздатність. резервів при зберіганні якісних меж їх функцій. Розрізняють три складові фізіологічних резервів: 1-у вигляді присилення діяльності коли починають працювати зразу ж при переході від стану відносного спокою до звичайної повсякденної роботи. Механізм цього включення є система умовних та безумовних рефлексів, з звичайною активацією залоз внутрішньої секреції. 2 – вводиться тоді коли організм попадає в екстремальну ситуацію (екзамени, запорогові навантаження до відмови). Додатковим механізмом включення цього явища є емоції. 3 – складова використовується організмом тільки в боротьбі за життя. Жити і не хворіти людина може у дуже несприятливих умовах. Наприклад, на війні, циліні, де люди знаходились на межі людських можливостей: не спали, мало їли, знаходились у воді, на протязі доби лежали на снігу, але мало хворіли.

Тому що рух, будь-яка діяльність є запорука життя. На різних етапах так званої еволюції на протязі розвитку та вдосконалення інтелекту людина поступово втрачала рухову ініціативу. Вчені підраховали, що ще в середині XI сторіччя зі всієї енергії, яку виробляли та споживали люди, 96% становила м'язова сила людини та домашніх тварин. Водяні колеса, вітряки, невелика кількість парових машин виробляли всього 4% енергії. В наш час створення потужних генераторів енергії, машин та механізмів, тільки 1% енергії підпадає на м'язову енергію людини та тварин. Та сама автоматизація, яка полегшала фізичний труд і створила комфорт одночасно позбавила сучасну людину необхідної рухової активності та вимагає величезної нервово-психічної напруги.

Тільки фізичні вправи, рухова активність людини можуть будувати резерви організму у подальшому житті. Людей умовно можна поділити на 2 групи по відношенню до себе і свого жаття: 1- багаточисленні, які небажають нічого міняти у своєму житті, вони думають, то розвиток їх завершено, нічого не можна переробити та покращити; 2 - розглядають себе як людину, яку можна і треба постійно вдосконалювати, якби знову формувати своє тіло, гартують волю, що дає позитивні результати. Підґрунтям до того є те, що можливості мобілізації фізіологічних резервів під час інтенсивної фізичної роботи дуже великі.

Рухова адаптація організму до покращення кисневого постачання нервових клітин головного мозку, що приводить до підвищення не тільки фізичної, але і розумової діяльності. За словами Аристотеля: "...думка стає жвавішою, коли тіло розігріто прогулянкою". А. Сеченов казав, що "... вся нескінчена різнобарвність зовнішніх проявів мозкової діяльності приводить до одного лише явища – м'язового руху". Павлов: "... я особливо відчував себе задоволеним, коли у фізичну працю вносив якусь хорошу здогадку, тобто з'єднував голову з руками". Лесгафт П.Ф. неодноразово підкреслював, що слабе тіло обмежує активну розумову діяльність людини.

За правилами виховання людини в Еладі було таке: якщо хочеш бути сильним - бігай, красивим - бігай, розумним - бігай. За словами Горація: "... якщо не бігасш поки здоровий, будеш бігати, коли захворієш". Спеціалісти з фізичного виховання радять пробігати в день 15-20 хвилин 3-4 км. Під впливом систематичного заняття бігом робота серця в спокої стає в 2 рази економічною, воно скорочується 40 раз в хвилину. Людина може пробігати в день до 120 км з вагою 45 кг на протязі 70 годин. За 5 днів може подолати не менше 600 км.

Другим важливим засобом фізичного виховання є плавання. Вага людини в воді складає всього 3-5 кг. Заняття плаванням знімає втому, розвиває витривалість як в бігу (наприклад людина подолала пролив Ла-Манш 150 км за 43 години та 4 хвилини).

За словами авіаконструктора Антонова О.К.: "... справжня фізична культура - це. розумне відношення до свого організму всі 24 години на добу. Не тільки ранішня зарядка, не спортивні заняття раз в тиждень, а постійна цілодобова культура відношення до себе, оптимальний фізичний образ життя робить існування людини повноцінним".

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др. Основы валеологии. Кн 2 – Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: Петрополис, 1992.
3. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни /Под общ. Ред Д.Н. Давиденко. – СПб: СПб ГТУ, БПА, 2001.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов /Под ред. Г.С. Никифорова – СПб: Питер, 2003. – 607 с.

Я.І. ПУЗИЧ, І.Я. ПУЗИЧ

МУЗИКА ЯК ІНФОРМАЦІЙНИЙ ФАКТОР ДОВКІЛЛЯ: МЕДИЧНІ АСПЕКТИ

Стаття розглядає питання впливу музики на організм людини

Статья рассматривает вопрос влияния музыки на организм человека

Article considers a question of influence of music on an organism of the person

Велике значення для розвитку духовної культури особистості, формування здорового способу життя має мистецтво. З усіх видів мистецтв найбільший вплив на настрій людини, на функціональну активність і працездатність, на весь її духовний світ справляє музика. Значення музики в житті сучасної людини важко переоцінити - музика вже давно стала свого роду постійним інформаційно-екологічним фактором, роль якого все більше зростає. При цьому музика в наші дні залишається єдиним фактором зовнішнього середовища, могутній вплив якого на організм і на особистість людини залишився майже повністю за межами наукових досліджень.

Музика не тільки дає відчуття естетичної насолоди, вона має психофізіологічну дію, що забезпечує зміни психічних станів і фізіологічних процесів. Сьогодні немає сумніву, що вплив музики можна оцінювати тільки з точки зору змін працездатності людини - доволі більш важливою є її дія на особистість, її соціальне - психологічні орієнтації і здоров'я [1].

З давніх часів людина відчувала на собі вплив таємничої сили музики. У давньогрецькій міфології є легенда про те, як Пан, покровитель пастухів і мисливців, який любив грати на винайденій ним сопілці, викликав на музичне змагання бога мистецтв Аполлона. Коли Аполлон ударив по золотих струнах своєї кіфари і залунала дивна мелодія, люди завмерли, зачаровані її магічною красою, й природа, здавалось, поринула в глибоке мовчання.

Знаменитий французький композитор Гектор Берліоз вважав музику найкращими ліками. А британський композитор Майкл Тіппер назвав музику "стравою для душі".

Мабуть не випадковим є те, що багато корифеїв медицини мали неабиякі музикальні здібності. Так, один із найвидатніших лікарів Сходу Абу Бакр Мухаммед бен Закарія Разі прославив своє ім'я прекрасною грою на цитрі. Відомий вчений-філософ Джеме Бландела свою дисертацію на ступінь доктора медицини присвятив впливу музики на здоров'я людини. Е. Дарвін, дід Ч. Дарвіна, грав на тромбоні в своєму саду, щоб перевірити, як і на яку музику реагують тюльпани. В музикальній сім'ї виріс і продемонстрував свої музичні здібності В. Оппель, який пізніше став видатним хірургом. З дитинства мав схильність до музики знаменитий хірург Теодор Більрот. Блискучі музичні здібності мав і фізіолог, анатом і хірург Карл Ліпгард. Визначним лікарем-цілителем душі був С.С.Гулак-Артемівський, відомий український композитор і співак. Російський лікар-реаніматолог А.Ю.Аксельрод був одним із засновників знаменитого естрадного театру МДУ. На рідкість, він в лікарську професію вносив мистецтво, а в режисуру - раціоналізм досвідченого клініциста. В сім'ї медиків виріс лікар і композитор В.Івасюк. Прекрасний талант співака має лікар О.Розенбаум [8].

Лікувальні властивості музики висвітлені в багатьох наукових працях вітчизняних і зарубіжних вчених. Наприклад, про таку дію музики говорять дослідження професора Х. Рауе, президента Вищого училища музики і образотворчих мистецтв в Гамбурзі. На його думку, існують окремі структури, які за певних умов можуть діяти як стимул до збудження або розслаблення.

Китайські психологи вважають, що музика має ефективну дію при нервових захворюваннях. В науково-дослідному центрі музикальної терапії, відкритому при пекінській консерваторії, вилікували вже декілька десятків хворих, що страждали депресією,