

УДК 612. 014.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК КРИТЕРІЮ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Юрій МОСЕЙЧУК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Зміст роботи розкриває поняття "індивідуального здоров'я" як критерію об'єктивного оцінювання функцій систем організму і їхні параметри в межах індивідуальних можливостей.

Ключові слова: здоров'я, адаптація, функціональний резерв, фізичний розвиток.

Актуальність і постановка проблеми. Сучасна епоха характеризується значним поширенням захворювань. Сьогодні Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 61,5 років (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). Передчасна смертність від серцево-судинних захворювань мешканців нашої держави віком 30 – 60 років – на першому місці у Європі, при цьому в чоловіків усемеро, а у жінок – учетверо перевищує середні показники західноєвропейських країн [8].

Сучасна наука доводить, що здоров'я людини є досить складним феноменом глобального значення, яке розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що в свою чергу систематично змінюється.

Багато людей неприпустимо мало знають про свій організм, особливості його будови і функції, про здоров'я як головну цінність. Через незнання робиться безліч помилок, іноді фатальних, яких можна було б легко уникнути, але для цього потрібно знати себе. Коли людина пізнає основні грані свого фізичного і духовного здоров'я, вона намагається не тільки використати ці знання, а й передати свій досвід нащадкам, допомогти оволодіти системою здорового способу життя всій сім'ї, близьким. Це і є запорукою відновлення і зміцнення здоров'я населення України [10].

Хронічні неінфекційні захворювання набули значного поширення ще у 50-60-і роки минулого століття, що було обумовлено низкою відносно нових чинників ризику – зростанням гіподинамії у зв'язку з інтенсивною механізацією трудових процесів і побуту людей, розвитком громадського транспорту. У наступні роки спостерігалось ще більше погіршення ситуації внаслідок стрімкого розвитку телебачення, особистого автотранспорту, комп'ютерних технологій, поширення ігрових автоматів, тощо. Наукові дослідження вже того періоду (включаючи розробки українських вчених) передчасну старість і супутнє їй ослаблення життєвих функцій людського організму, подавали як хворобу, зумовлену спадковими причинами, впливом несприятливих зовнішніх чинників і нераціональним способом життя – надмірним і незбалансованим харчуванням, недостатнім рівнем рухової активності, курінням тощо.

Водночас прогресивні вчені зарубіжжя, які вивчали взаємозв'язок способу життя і захворюваності сотень тисяч людей, виявили пряму залежність ймовірності виникнення низки захворювань, у тому числі й нервово-психічних, від матеріального благополуччя, психоемоційного стану, освіти та загальної культури. Ці дослідження переконливо довели, що стосовно профілактики згаданих захворювань усі можливості медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю чинникам матеріального добробуту, психоемоційного комфорту і здорового способу життя [8].

За Г. Л. Апанасенком, особливості стилю життя наших сучасників характеризуються зниженням рухової активності – загального обсягу, інтенсивності, амплітуди і зусиль при рухах. У нашій країні тільки одиниці дотримуються здорового способу життя. Тому навіть у межах одного покоління (20 років) спостерігається суттєве зменшення популяційного

прошарку, який перебуває у "безпечній зоні" здоров'я (від 8 до 0,8 %) внаслідок фізичної деградації популяції. У цілому кількість українців, які перебувають на теперішній час у "безпечній зоні" здоров'я, становить менше 1 %. Медицина може тільки продовжити життя людини, якщо вона захворіла, але повернути їй здоров'я вона не в змозі [2].

Якщо матеріальний стан людей і їхній психоемоційний статус зумовлений економічним і соціально-політичним становищем у суспільстві, то роль різних чинників у забезпеченні здоров'я людей на сьогодні має таку структуру: на частку лікувальної медицини припадає в середньому тільки 10 %, на генетичні та інші спадкові особливості – приблизно 15 %, на екологію – 15 %, на інші причини – 7 %, в той час як на спосіб життя – 53 %. Як показують узагальнені дані чисельних досліджень, проведених у різних країнах, розподіл впливу на перемісну смертність різних чинників, які характеризують спосіб життя населення сьогодні виглядає в середньому так: режим харчування – 25 %, куріння – 25 %, рухова активність – 22 %, надмірне споживання алкогольних напоїв – 10 %, інфекційні захворювання – 7 %, токсичні чинники, необґрунтоване й надмірне застосування лікарських засобів – 6 %, венеричні захворювання – 2,5 %, дорожній травматизм – 1,5 %, вогнепальна зброя – 1 % [8]. Останнє обґрунтовує те, що одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Отже, стан здоров'я динамічно змінюється у зв'язку із змінами навколишнього середовища. Тому здоров'я можна визначити, як процес набору динамічного комплексу захисних пристосованих механізмів, оптимальної саморегуляції та гармонії фізіологічних процесів. В даний час більшість дослідників характеризують здоров'я як процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій із оптимальною трудовою та соціальною активністю [3, 9].

Мета роботи. Визначити стан індивідуального здоров'я, його зв'язок з різними параметрами систем організму та впливу зовнішніх чинників на нього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років в сучасній літературі значно розповсюдилось поняття "культура здоров'я", яке пов'язують із індивідуальним здоров'ям та його місцем у процесі розвитку і формуванням загальної культури. Поняття "здоров'я" в сучасній літературі трактується по-різному. Здебільшого визначення виходять з того, що здоров'я є конкретним, якісно специфічним станом людини, який характеризується нормальним перебігом фізіологічних процесів, що забезпечують його оптимальну життєдіяльність, який обумовлюється відповідними внутрішніми і зовнішніми умовами, причинами та чинниками (вік, стать, спадковість, соціальні, природні і виробничі чинники). З другого боку, в поняття "здоров'я" виступає, як неодмінний критерій можливості виконання певних суспільних і трудових функцій [3].

Перехід від здоров'я до хвороби розглядається як процес поступового зниження здатності організму пристосовуватися до змін середовища. Таким чином, під здоров'ям розуміють як можливість організму активно адаптуватися до умов навколишнього середовища.

У біологічному аспекті здоров'я можна визначити як єдність різних обмінних процесів між організмом і навколишнім середовищем. Більшість дослідників характеризують здоров'я через стан адаптаційних процесів, які відображають різні ступені адаптації тієї або іншої системи організму, через рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій в екстремальних умовах, через стан гармонійної саморегуляції і динамічної рівноваги з середовищем, через психофізичний стан людини, що характеризується відсутністю патологічних змін і функціональним резервом, достатнім рівнем адаптації і збереження фізичної і психічної працездатності в сучасних умовах існування. Такий «адаптаційний підхід» дозволяє розглядати організм людини як динамічну, саморегульовану систему, яка безперервно пристосовується до умов навколишнього середовища, шляхом зміни рівня функціонування окремих систем і відповідного напруження регуляторних механізмів. Пристосування або адаптація до нових умов досягається шляхом адаптації або шляхом витрат функціональних ресурсів організму і появою третього стану, який описується в літературі як

стан, коли резерви функціональних систем організму зрушені у бік виснаження. Результат адаптації залежить від резервних можливостей організму, тому, якщо, коли від організму вимагають нових зусиль, відбувається зрив адаптаційних механізмів [11].

Здоров'я – соціально значущий елемент, який найгостріше визначає специфіку сучасного стану суспільства. Більшість людей відмічають високу цінність здоров'я, водночас вони не прагнуть бути здоровими та дотримуватися здорового способу життя [1, 7]. Здоровому способу життя та психофізичному комфортові сприяють такі чинники, як: сонячна енергія, чисте повітря, чиста вода; дозоване утримання від надлишкового харчового енергопостачання, фізичні вправи та індивідуальна система рекреації, гармонія психофізичних якостей тощо [5, 6].

Людина – найдосконаліше творіння природи, однак, для того, щоб насолоджуватися скарбами природи, вона повинна задовольняти принаймні одну вимогу – бути здоровою. Це аксіома, про яку ми у плинності і марності днів, на жаль, забуваємо. Тому основну роль у формуванні культури здоров'я повинна відігравати система неперервної освіти, яка охоплює всі ланки – від дошкільної до післядипломної, разом із позашкільною.

На думку медиків і педагогів, основи здоров'я закладаються у ранньому дитинстві, у шкільні роки дитина повинна стати більш сильною, міцною, витривалою. На практиці ж це далеко не так. Як зазначають В. М. Оржеховська і В. П. Горашук за час навчання в школі учень втрачає третину свого здоров'я. Передусім, за рахунок нездорової атмосфери, яка його оточує. Якщо понад 90 % першокласників ідуть до школи з великою радістю, то вже в третьому класі кожен десятий школу ненавидить. А як відомо, ненависть – це дуже деструктивна емоція, почуття, яке руйнує здоров'я дитини. А ще додається страх – перед школою, вчителем, сильнішими учнями. Його відчуває кожна п'ята дитина. По закінченні початкової школи 20 % учнів втрачають інтерес до навчання, у 18 % учнів мають місце знижені показники здоров'я [4, 9].

У підлітків ще більше причин для втрати здоров'я. Це емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу (перевантаження програмним матеріалом), складнощами стосунків у системі «учні – вчителі – батьки», інтенсивний негативний вплив середовища тощо. У результаті зростає емоційне напруження, підсилене некомфортними стосунками, подальшою втратою інтересу до знань. У восьмому класі цього інтересу не мають уже 40 – 50 % учнів. Загострюються почуття невпевненості, меншовартості, заниженої самооцінки, з'являється агресія, невдоволення собою і світом.

Окремо варто відзначити руйнівний вплив на підліткову психіку теле-, відеопродукції, комп'ютерних ігор з демонстрацією жахів, насильства, статевої розпусти тощо. Школярі годинами "граються" з сюжетами, наповненими кадрами агресії і насильства.

У результаті зазначених та багатьох інших соціально-економічних, психолого-педагогічних і медико-біологічних чинників близько 60 % підлітків мають хронічні захворювання. Закінчують школу лише 5 – 7 % практично здорових старшокласників. І тому логічним в даному випадку поавинен бути висновок: навчально-виховний процес необхідно зробити здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим [4, 9].

Крім того, важливе значення має реакція організму в процесі взаємодії з чинниками навколишнього середовища, яка протікає по-різному, залежно від сили впливового чинника, часу дії і адаптаційних можливостей організму. Ступінь залучення ресурсів організму в процесі адаптації до зовнішніх впливів середовища є дуже важливою обставиною як з теоретичної, так і з практичної точок зору.

Системна реакція організму на будь-який біологічний, хімічний, фізичний чи психологічний вплив, яка має пристосувальне значення і називається стресом [11]. Біологічною функцією стресу є адаптація, тобто стрес, як особливий психофізіологічний стан, що забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних психічних і фізичних впливів різної інтенсивності. Виникнення стресу означає, що людина включилася в певну діяльність, спрямовану на протистояння небезпечним для неї впливам. Але здатність до адаптації не є безмежною. У тому випадку, коли інтенсивність впливу або його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму, стан стресу називають дистресом.

Серед соціально-виробничих чинників ризику виникнення стресу виділяють життєві труднощі, тривале емоційне перенапруження, постійне відчуття нестачі часу, хронічну втоми, поспішність, порушення режиму праці і відпочинку, втрату особистого престижу, невпевненість у власних силах, тривале очікування в процесі роботи й навчання, нестачу вільного часу, тривалу гіпокінезію [11].

За останні роки відбулася різка зміна стилю життя: змінився характер побуту, працездатності, харчування, фізичної активності тощо, в результаті чого і сформувалася концепція вищевказаних чинників ризику, серед яких є екзогенного та ендogenous характеру, причому прояв кожного залежить від особистісно-індивідуальних якостей людини.

Висновок

Від рівня культури здоров'я людини залежить збереження і відтворення її індивідуального здоров'я. Культура здоров'я включає не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення, тому вона входить до системи найважливіших людських цінностей.

Виділяють три основні підходи оцінки індивідуального здоров'я: психологічний, педагогічний та соціальний. Погіршення індивідуального здоров'я, розвиток багатьох захворювань у даний час можна пояснити і всезростаючим впливом різних соціальних і екологічних чинників. Оцінка рівня індивідуального здоров'я вимагає комплексного підходу, що включає дослідження фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану.

Перспективи подальших досліджень. Подальше вивчення індивідуального здоров'я висуває нагальну потребу у розробці та впровадженні нових підходів до розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Список літератури:

1. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоровья / Ананьев В. А. : учебн. пособие – СПб., 1998.
2. *Апанасенко Г.* Почему вымирают восточные славяне? / Апанасенко Г. // *Зеркало недели.* – 2007. – № 1. – С. 2.
3. *Бойчук Т. В.* Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання / Бойчук Т. В., Мосейчук Ю. Ю. – Івано-Франківськ, 2008. – 54 с.
4. *Горашук В. П.* Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / Горашук В. П. // *Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. Праць.* – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177-182.
5. *Дубогай О.* Навчання в русі : Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. – К. : вид. дім "Шкіл, світ" : вид. Л. Галіцина, 2005. – 113 с.
6. *Денисенко Н. Ф.* Через рух – до здоров'я дітей / Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. – Запоріжжя, 2005. – 127 с.
7. *Митина Л. М.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Митина Л. М. – М., 2005.
8. *Платонов В. Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / Платонов В. Н. // *Спортивная медицина.* – 2006. – № 2. – С. 14.
9. *Оржиховська В. М.* Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / Оржиховська В. М. // *Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти.* – К., 1997. – С. 35-43.
10. *Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання.* – 2008. – № 9. – С. 3-5.
11. *Филиппов М. М.* Психофизиология функциональных состояний / Филиппов М. М. : учеб. пособие. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК КРИТЕРИЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Юрий МОСЕЙЧУК

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

Аннотация. Содержание работы раскрывает понятия "индивидуального здоровья", как критерия объективной оценки функций систем организма и их параметры в пределах индивидуальных возможностей.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, функциональный резерв, физическое развитие.

FEATURE OF HEALTH OF MAN AS CRITERION OF ESTIMATION OF INDIVIDUAL SYSTEMS OF ORGANISM

Yurii MOSEYCHUK

Chernovtsy National University named after Jury Fed'kovich

Annotation. The contents of job opens the of concept "individual health" of uniting criterion of an objective rating of functions of systems of an organism and their parameters in limens of individual opportunities.

Key words: health, acclimatization, functional reserve, physical development.