

## ЛІТЕРАТУРА

1. Мельник Б.В. Вулицями стародавнього Львова. – Львів: Світ, 2001. – 272 с.
2. Степанів О. Сучасний Львів. Перевид. з 1943 р. Стереотипне. – Львів: Фенікс, 1992. – 144 с.
3. Таємниці міста Лева / Уклад. О. Волосевич, О. Даниленко. – Львів: Аверс, 2004. – 356 с.
4. Ходосевич Л.Т., Паньків З.М. Аптека-музей у Львові: Путівник. – Львів: «Каменяр», 1989. – 32 с.
5. [http://www.museum-ukraine.org.ua/jurnal\\_ua/lvivsk.htm](http://www.museum-ukraine.org.ua/jurnal_ua/lvivsk.htm)
6. <http://www.today.lviv.ua>
7. <http://www.guide.lviv.ua/ua/culture.shtml>
8. <http://www.citylife.com.ua>
9. <http://www.pustovit.lviv.ua>

А.В. МАГЛЬОВАНІЙ, О.Б. КУНИНЕЦЬ,  
Г.М. МАГЛЬОВАНА, О.Ю.ІВАНОЧКО,  
О.О.НОВИЦЬКИЙ

### ПРОБЛЕМА ПОСТАНОВКИ ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ І КЕРУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯМ В МЕДИЦИНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

*Розглядаються питання діагностики здоров'я людини та його керування як валеологічна проблема, "зони здоров'я" медицини і валеології, об'єкти керування здоров'ям, керовані координати, складові структури особистості, керуючі впливи.*

*Рассматриваются вопросы диагностики здоровья человека и его управление как валеологическая проблема, «зоны» здоровья медицины и валеологии, объекты управления здоровьем, управляемые координаты, составляющие структуры личности, управляемые влияния.*

*In scientific papers are consider questions of diagnostic of human health and its control, like problem of valeology, "zone of health" medicine and valeology, objects of health control, control of coordinates, components of structure of person, influence of control.*

У медичній практиці лікарям постійно доводиться вирішувати питання діагностики стану здоров'я і його лікування, тобто вибір оптимального методу і регламенту лікування (зовнішнього керування) у випадку патології. У такій спосіб можна стверджувати, що процес діагностики зводиться до встановлення діагнозу або медичного висновку про стан здоров'я обстежуваного, про наявність захворювання. Для правильного лікування хворого важливо встановити не тільки діагноз хвороби, але й з'ясувати всі особливості перебігу захворювання у даного пацієнта. Діагноз ставиться на підставі всебічного обстеження хворого, виявлення усіма доступними лікареві способами симптомів хвороби, вивчення і порівняння їх з проявами інших захворювань. Від того процес керування (керування) в медицині зводиться до застосування лікарських засобів, рекомендованих лікарів, з урахуванням специфіки захворювання та індивідуальних особливостей організму хворого. Мета такого керування (лікування) – повернення патологічно функціонуючих фізіологічних систем організму до норми, тобто позбавлення хвороби, або підтримка певного бажаного стану керованої валеологічної системи, вибір однієї з багатьох альтернатив [1,5,8,11].

Розглянемо проблему з точки зору діагностики здоров'я як валеологічної проблеми. Як стверджує науковці [Апанасенко Г.Л., 1992, Мурахов О.И., Булич Э.Г., 1995, Магльований А.В., 1996] основною валеологією здоров'я є "нехворобою" [2,3,9,10,11].

Одне завдання діагностики здоров'я тут відрізняється від завдання діагностики в медицині: у даному випадку не потрібно зараховувати конкретного індивідуума до певної нозологічної групи, щоб дозволити діагностувати, ближче до якої з меж зони валеології (рис. 1.1) розташовані усі показники інтегрального здоров'я порівняно з показниками інтегрального індивідуального здоров'я (рис.

Системне уявлення структури здоров'я (рис.1.2) передбачає застосування комплексу методик і засобів, рекомендованих для діагностики функціонального стану окремих статусів з тим, щоб у кінцевому підсумку інтегральне уявлення про стан комплексного здоров'я.

Цьому, своєю чергою, передбачає побудову сформованих комплексних інтегральних оцінок стану здоров'я. Уместі кількісних оцінок здоров'я зараз використовують: біологічний вік, енергетичний

рівень здоров'я, кількісну міру здоров'я, ієрархічну оцінку комплексного здоров'я та [1,2,4,7,11,12].

Мін	N.min	N	N.max	max
НЕЗДОРОВ'Я		ЗДОРОВ'Я		НЕЗДОРОВ'Я
ПАТОЛОГІЯ				ПАТОЛОГІЯ
"Зона" МЕДИЦИНИ"		"ЗОНА" ВАЛЕОЛОГІЇ		"ЗОНА МЕДИЦИНИ"

Рис. 1.1 "Зони здоров'я" медицини і валеології за Магльованим А.В.

Зазначимо, що більшість кількісних оцінок здоров'я відображають переважно стан фізичного здоров'я. Попри це для нормальної характеристики здоров'я людини важливу роль відіграє визначення якостей особистості, її інтелектуальний рівень і розумова працездатність, адаптування до соціальних умов, що постійно змінюються; до стресових ситуацій і т.ін. Цілком імовірно, що психологічна установка на підтримання і збереження здоров'я з боку соціально зрілої особистості головним фактором фізичної працездатності, який і забезпечує різноманіття соціальної діяльності людини.

Як вказують багаторічні дослідження [2,4,6,7,11], питання керування станом здоров'я, як розглядається нами у контексті валеологічної проблеми, зводиться до вирішення завдання адаптації або безперервного врівноважування, що полягає у підтриманні стабільних значень показників функціонування фізичної, психічної і соціальної сфер людини в "зоні" валеології. Мета керування полегшення та оптимізація процесу досягнення функціонального стану організму й особистості здатних протистояти впливові шкідливих факторів середовища, в якому людина живе і працює

Проблема керування є комплексною, бо охоплює не лише фізичне здоров'я, але й інтелектуальний характер і ситуаційні прояви особистості, що реалізуються у соціальному середовищі. Проблема складна, оскільки процес формування є тривалим і включає практично всі етапи життя. Формування гармонійно розвиненої особистості останнім часом набуває особливої ваги у зв'язку з більш комплексним підходом до проблеми здоров'я людини. Цілком природно, що гармонійно розвинена особистість априорі є здоровою. Керування у валеологічному розумінні означає розширення зон здоров'я, чи підвищення захисних сил організму та особистості.

Розв'язання проблеми керування вимагає від нас визначити об'єкти керування, керовані координати, керуючі впливи і закон керування:

- об'єктами керування нами визначені переважно фізичні і психічні сторони здоров'я;
- керованими координатами – фізична і розумова працездатність, складові структури особистості;
- керуючими впливами – спеціально сформовані комплекси із фізичних і спортивних занять.
- закон керування – комбонування фізичних вправ, їх чергування, дозування, час і темп виконання тощо.

Такий вибір об'єкта керування і керованих координат пов'язаний з діагностуванням студентського контингенту, оскільки цей період їх життя характеризується найвищим рівнем фізичної і психічної активності.

Необхідність постановки питання керування була викликана тим, що в умовах безперервної інтенсифікації навчальної діяльності студентів успішне розв'язання навчальних завдань, як неможливо вирішити одними лише педагогічними методами, потребує вивчення впливів фізичних вправ на ефективність навчання. Для підвищення ефективності навчального процесу цим шляхом необхідні глибокі знання з фізіологічних основ розумової праці (РП), механізмів та ознак розумової праці (РВ).

Інтенсивна або тривала розумова праця призводить до розвитку РВ, яка характеризується фазовістю змін функцій не тільки психологічного, але і фізіологічного характеру. При цьому настає погіршення кількісних і якісних показників роботи, дискоординація фізіологічних і психологічних функцій, підвищення фізіологічної ціни роботи. При РВ розвивається складний комплекс змін організму, які призводять до зниження функціональних резервів органів і систем, що беруть участь у забезпеченні не тільки розумової, але й фізичної праці.

Прокресивши нами довготривалі дослідження параметрів РП у процесі РВ виявили закономірності її змін, а також супутні зміни фізіологічних функцій, які визначають як напругу РП. Механізми РВ є дуже складними, тому для оцінки ступеня РВ необхідно враховувати стан сенсорних функцій, ступінь і швидкість переробки інформації та адекватність рішень, які приймаються; стан механізмів пам'яті; швидкість, швидкість і точність розумових операцій; рівень напруги вегетативних систем, що забезпечують висновий і гормональний режим розумової діяльності. Одним із найбільш напружених станів навчальної діяльності є екзаменаційна сесія. За нашими діагностичними даними в цей період у студентів спостерігалися достовірно більша частота серцевих скорочень, зміна параметрів електрокардіограми, достовірне збільшення обсягу роботи при виконанні коректурної проби з паралельним збільшенням кількості помилок та збільшення латентних періодів рухових реакцій.

Враховуючи необхідність оптимізації та інтенсифікації навчальної діяльності студентів для підвищення якості навчання потребує детальної діагностики фізіологічних механізмів оптимізуючої діяльності. Особливими вправами не тільки на стан механізмів, які визначають ФП, але й на рівень і напругу РП.

До розумової праці студентів належить робота, пов'язана з прийомом і переробкою великих обсягів зорової і слухової інформації, що потребує активізації, концентрації, стійкості і напруги вегетативних систем, уваги, пам'яті, процесів мислення, емоційної сфери. Навчання часто супроводжується стресовими ситуаціями.

У своїх попередніх роботах ми зазначали, що для підвищення РП, поліпшення нервово-психічної стійкості до емоційного стресу під час екзаменаційної сесії важливе значення мають систематичні заняття фізичними вправами і спортом протягом навчального року і всього періоду навчання в університеті. Вони також є важливим засобом збереження здоров'я і попередження захворювань.

Таким чином можна зазначити, що згідно зі структурою здоров'я (рис. 1.2), психічний статус є важливим психологічним компонентом. Цей компонент, як вказувалось вище, являє собою сукупність певних якостей особистості. Зазначимо, що для формування гармонійно розвинутої особистості не так важливо з'ясувати тип характеру, як створити відповідні психічним властивостям впливи. Вплив фізичного розвитку, власного "тіла" на особистісні якості людини є взаємодією, як і зворотна дія. Поза тим, можливі механізми й особливості таких взаємозв'язків між фізичним (біологічним) і психічним (особистісним) статусами людини багато в чому ще не вивчені.

Враховуючи постановку питання керування в цьому контексті передбачає діагностику можливості впливу вибіркової дії систематичних та цілеспрямованих занять фізичними вправами і спортом на формування психофізичного статусу особистості студентів.

Отже, маємо констатувати, що під системою психофізичного керування ми розуміємо комплекс фізичного та психічного статусів при впливі на фізичний статус цілеспрямованої діяльності фізичних вправ, як керуючих чинників.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анисов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., Молодая гвардия, 1978. – 190 с.
2. Афанасенко Г.А. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: МГП "Петролис", 1990. – 125 с.
3. Антомонов Ю.Г., Котова А.Б.. Здоровье. Система определений. – Матер.научн. конф. "Здоровье человека: технология формирования здравоохранителя в системах образования и здравоохранения Украины". Днепропетровск, 31 мая-2 июля 1995 г. Сб.научн.тр., вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 3-4.
4. Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. . Здоровье. Система оценок. Там же, С. 5-6.
5. Бискупский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
6. Белик В.М., Козак Л.М. Определение характерологической составляющей психического статуса человека. – Там же, С.16-17.
7. Бреслав И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.:Физкультура и спорт. 1990. – 208 с.
8. Бреслав И.И. в оздоровительную реабилитацию: В 2 кн. Кн.1/ Зотов В.П., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Белик В.М. – К.:Медэкол УкрРНПФ „Медицина-екологія”. – 1995. – 181 с.
9. Мельничук А.В. Чи потрібні школярам валеологічні знання // Журнал „Фізичне виховання в школі”, №1-97. – Київ. – С. 42-44.

10. Муравов О.И., Булич Э.Г. Неэнергетический комплект физического здоровья и стратегия валеологии. – Матер. научн. конф. “Здоровье человека: технология формирования здоровострострительных системах образования и здравоохранения Украины”, Днепропетровск, 31.05-2.06.1995. Сб. научн. тр. Вып. 2., – С. 10-12.

11. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.

12. Открытая концепция здоровья / Антонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., Гриценко В.М., Козак Л.М., Пустовойт О.Г., Гонтарь Т.М., Комендантов А.О. – К., 1993. – 27 с. – (Препр. / АН Украины. Ин-т кибернетики им. В.М. Глушкова; 93-11).

Л.О. МАЗУ

## ТІЛО, Я І СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Збереження життя і здоров'я не є на сьогодні для України якоюсь абстрактною теоретичною проблемою, вона є суто практичною і окреслюється реальними умовами виживання етносу. Депопуляція, різке скорочення тривалості життя, колосальний сплеск так званих „хвороб цивілізації” (протистоз, наркоманія і токсикоманія, СНІД’у тощо) є реальними симптомами серйозного захворювання соціального організму. Вже на протязі більш ніж півтора десятка літ нація стагнує, не відроджується, а *вироджується*, і тим не менше, складається враження, що нікому з цього нема ніякого діла. І суть не в тому, що ситуація ця не осмислюється широким загальним (відслідковувати і аналізувати тенденції у розвитку її як цілого, зрештою, не входить в його компетенцію), а в тому, що й „верхи” або „правляча еліта” не просто нею не переймаються, а *не здається*, в існуючому стані справ навіть зацікавленими. Інакше з якої, здавалось би, рації в країні яка сьогодні *вже* вийшла на перше місце в Європі по тютюнопалінню, ведеться така шалена реклама цигарок, що зводяться сюди з цілого світу? Чому саме тут, де за офіційними даними на 10 тис населення припадає 152 алкоголіки, а за неофіційними, близько 500, на кожному розі і на кожному кроці зазивають і наливають? Зрештою, що це за статистика така цікава, коли офіційні дані виявляються більш ніж втричі заниженими, і чи не свідчить це про те, що суспільство наше *хворіє передусім „на голову”*? „Суспільство, де уряд, преса, еліта сповнені скептицизму, постійно хитрують і проповідують покірливість, – це суспільство, що помирає, це суспільство, що моралізує, що *прикриває* своє загнивання”[4, С.71].*

Зрозуміло, що і на рекламі цих „виробів”, і на продажу хтось непогано заробляє собі „на прожиття”. І „відщипляє” шось тим, що репрезентують владу і від яких власне й залежить, що буде в суспільстві рекламуватися, а що „прикриватися”, тобто, буде суспільство сповідувати здоровий спосіб життя чи агонізувати і розкладатися.

Отже навіть якщо допустити, що горе-бізнесменам, які заробляють гроші на здоров'я населення, а разом з ними й корупціонерам-бюрократам, що так відверто паразитують на живому тілі етносу, непогано живеться, то все ж постає питання, чи не є це завеликою „розкішшю” для нації, що вмирає? Цей своєрідний „соціальний педікульоз”, діагноз якого нам постійно ставлять всі без винятку європейські та заокеанські експерти, власне й не дає нам вийти на європейську чи світову арену, а ми ніяк не збагнемо, чого ж вони від нас хочуть.

Що є головною причиною такого занурення у стан атараксії, сказати важко. Чи то люди насправді вірять, що „все воно само по собі врегулюється і нормалізується”, що вони зрештою *нап'ються і накуряться, накрадуться і нагребуться хабарів, і в цьому безумстві своєму зупиняться, чи їх духовна деградація перейшла ту крайню межу, за якою наступає цілковита апатія, однак факт залишається фактом, їх не цікавить не лише доля нації, але й те, що з н и м и с а м и м и, буде завтра.*

На жаль, навіть тоді, коли проблема духовної і фізичної деградації соціуму й стає об'єктом якоїсь уваги, засоби її *в и р і ш е н н я* пропонуються задалекими від того, що' могло б змінити ситуацію на краще. Їх шукають у *м и н у л о м у*, а це ставить під питання соціальну перспективу тобто чи буде у нас більш-менш пристойне *м а й б у т н є*.

Суть у тому, що при будь-яких спробах аналізу соціальної дійсності здебільшого все у нас зводиться до якихось рефлексій і ремінісценцій, що супроводжуються народженням уявлень про якусь особливу українську „вдачу” і невмирущу нашу „живучість”. Якщо, мовляв, вже й „совети” пережили і „німців”, то житимемо вічно. Цей невичерпний оптимізм, по-перше, межує з крайнім цинізмом, бо люди, які його випромінюють, не враховують, що життя і здоров'я навіть однієї окремої людини є найвищою цінністю цивілізації і культури, а у нас рахунок жертв, принесених Молоху