

## СТРАТЕГІЯ АКТИВНОСТІ І ОПТИМІЗМУ – ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ

Елла БУЛІЧ, Ігор МУРАВОВ

*Міжнародне товариство валеології*

*Кримський медичний університет ім. С.І.Георгіївського*

Концепція здорового способу життя (ЗСЖ), що розглядається сучасною медициною як найбільш ефективний метод збереження здоров'я (З) і профілактики захворювань, у насій країні став популярним. Обґрунтована знаменитим Гіппократом (460-377 років до н.е.) цю концепцію не тільки сам термін ЗСЖ, але і його концептуальний зміст, ця концепція найбільш активно – аж до другої половини ХХ сторіччя – зберігала своє значення як найбільш раціональної і профілактичний метод.

Після другої світової війни в економічно розвинутих країнах з'явилася проблема здоров'я, пов'язана з протиріччям між зростанням захворюваності та смертності (пневмонія, грипп, інфекції від температурних перепадів – простуда, захворювання дихальних шляхів і інше) використання сильнодіючих, у тому числі наркотичних засобів (т.д.) і слабких засобів, що протистоять цим захворюванням (вітамін, ЗСЖ). Проблема здоров'я концепції ЗСЖ можуть служити для нас великим моральним і етичним імпульсом населення, протистояти захворюваності та смертності і інші хвороби, які призводять до "здали в минулому свої сили", захворювання фізичного розвитку і стигми з молоді, а також депресивні процеси, пов'язані з народжуваністю, що знижується, і зростаючою смертністю серед населення економічно розвинутих країн, і багато інших подій, які відбуваються в останні десятиліття.

Ці дані суперечать фактам, що свідчать про високі потенційні здібності організму людини (Н.А.Агаджанян, А.Ю.Катков, 1982; Н.М.Амосов, И.В.Муравов, 1985; И.В.Муравов, 1989) і можливості розвитку їх за допомогою цілеспрямованих тренувальних впливів (К.Соорер, 1982; Н.М.Амосов, 1987). На жаль, організм людини і, особливо, його можливості залишаються багато в чому для нас все ще феноменом, «річчю в собі». Суть справи, однак, не стільки в нерозумінні цих можливостей, скільки в невикористанні їх, що робить життя більшості ущербленим. Як звиклий до темряви кріт, що не бачить денного світла, більшість населення вважає природними хвороби і депресії, незадоволеність своїм життям і стислість його, суєту і надмірну залежність від обставин, не знаючи про можливість іншого, повноцінного життя. Для переважної частини населення рекомендації ЗСЖ неефективні; вони були дійовими ще 50-70 років тому, але сьогодні вже недостатні.

Результати наших багаторічних досліджень, а також даних інших авторів, обґрунтовують валеологічну стратегію активності й оптимізму, що забезпечує досягнення здоров'я, благополуччя і довголіття людини. Ця стратегія є сукупністю знань і принципів діяльності, що забезпечують реалізацію оздоровчого імператива. Тільки такий імператив, тобто кардинальна зміна всього способу життя на основі усвідомленої потреби в цій зміні, може протистояти прогресуючому ослабленню можливостей організму людини в умовах цивілізації. Важливо мати на увазі, що оздоровчий контроль виду *Homo sapiens* у силу особливостей біології людини різко знижений у порівнянні з

тваринами, усе життя яких керується біотичним імперативом (у одноклітинних оздоровчий контроль набагато ефективніший, ніж у людини). Тому без свідомої й активної повсякденної оздоровчої діяльності вихід з порочного кола пагубних звичок людини і прагнень до комфорту мало реальний (Е.Г.Буліч, І.В.Муравов, 1997).

Основні положення стратегії активності й оптимізму зводяться до таких положень:

I. Людина має величезні можливості захисту свого організму від несприятливих впливів. Ці можливості зберігаються до глибокої старості, якщо їх розвивати. Їх розвиток забезпечується:

- психоемоційними впливами: впевненістю в собі, оптимізмом, настроєністю на перемогу, а не на чекання поразки;
- постійною стимуляцією фізичних і розумових здібностей (перцепції, пам'яті, уміння виходити з конфліктних ситуацій і т.п.);
- бездіяльність, спокій – небезпечні! Їх можна використовувати лише після навантажень, як засіб забезпечення процесів відновлення.

II. Хвороби, навіть інфекційні, не існують у природі, подібно демонам. Вони виникають при ослабленні потенціалу “З” – захисних сил організму і є боротьбою організму з несприятливим фактором. Хвороба, власне кажучи, є нормальною реакцією організму на ненормальні (незвичні) умови (И.В.Давыдовский, 1962). Таким чином, головне – “З”, а хвороби – вторинні, вони є наслідком зниженого “З”. “З” і його окремі компоненти, а також біологічний вік людини в наші дні можна діагностувати (оцінюючи, скільки у людини “З” і який фактичний біологічний вік її організму). Прості методи діагностики “З” і біологічного віку доступні кожному. На цій основі можна підбирати і дозувати оздоровчі впливи. Серед ліків особливо цінні біологічно активні засоби і вітаміни, які варто застосовувати при найменших нездужаннях, на відміну від сильнодіючих фармацевтичних засобів, які треба використовувати лише за показаннями.

III. Основними факторами захисту організму (складниками “З”) є: стійкий і оптимістичний психоемоційний стан, внутрішня гармонійність функцій (біологічна інтегрованість, що забезпечує цілісність організму) і високий енергетичний рівень організму. Психоемоційний стан впливає на гармонійність функцій і енергетику організму. Не існує жодного зовнішнього, так само як і внутрішнього (наприклад, мислення, думки) подразника, який не впливає на “З”.

IV. Основними оздоровчими впливами на складники здоров'я є:

- на психоемоційний стан і гармонійність функцій організму – психорегулюючі впливи і цінні інформаційні впливи, реалізовані через органи почуттів, а також сприятливі соціально-психологічні зміни;
- на енергетичний компонент здоров'я – фізичне тренування і біологічно активні продукти харчування, що забезпечують необхідні процеси обміну речовин.

У молодих людей фізичне тренування повинне забезпечити розвиток можливостей організму, вихід його на новий, більш високий рівень життєдіяльності; у людей похилого віку – збереження досягнутого рівня. Жодна з фізичних вправ, використовуваних у молодому віці, не є протипоказаною у осіб похилого віку – необхідне лише правильне дозування за принципом «за потребою і можливістю» організму.

При використанні фізичного тренування в різних його формах, особливо у недостатньо підготовлених молодих і літніх осіб, варто мати на увазі небезпечну можливість «енергетичного обкрадання», при якому енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється не тільки вільною енергією організму, але й енергією, необхідною для життєдіяльності самого організму, його органів і тканин.

V. З метою оздоровлення людей різного віку, крім фізичного тренування, варто використовувати також ряд інших ефектів, що реалізуються в процесі занять фізичними вправами: ефект попередньої адаптації у виді ранкової гігієнічної гімнастики і розминки; регуляторний ефект, що виникає при зміні динамічної структури фізичних вправ; «ефект погашення», що реалізується за рахунок активного відпочинку і рухових переключень.

VI. Джерелом могутніх оздоровчих впливів можуть бути впливи зовнішнього середовища. Вони здатні формувати ряд цінних ефектів: «ефект водного середовища», що забезпечує поліпшення регуляції функцій і розумової працездатності при купанні і плаванні; «ефект дозованої гіпоксії», реалізація якого поліпшує забезпечення тканин киснем і нормалізує зовнішнє дихання; «ефект охолодження», що сприяє деякому зниженню температури тіла (за рахунок зменшення вкладу шкідливих неферментативних реакцій у метаболізм організму), а також збільшення адаптивної спроможності організму і особовості до несприятливих соціально-біологічних умов.

VII. Кожну хвилину життя варто вжити на благом і радуватися їй. Нудьга, депресія – це неприємні стани, що виникають внаслідок недостатньої активності. Добрий настрій, оптимізм, енергійність, сміливість – це ті якості, які повинні бути в людини, якщо вони розвинулись – це означає, що людина живе повноцінно. Якщо ж людина живе тільки існуванням, то це означає, що вона втрачає свою цінність і гідність – фізичної і психічної – і втрачає свою свободу.

### Література

1. Амосов Н.М., Заварин С.П. Резерви витривалості організму. – М.: Знание, 1982. – 154 с.
2. Амосов Н.М., Урванов І.В. Серце і фізичні вправи. – М.: Знание, 1985. – 112 с.
3. Бачин Е.Г., Урванов І.В. Висхідність. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Давидович І.В. Проблемы причинности в медицине (этиология). – М.: Медгиз, 1962. – 175 с.
5. Урванов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.: Укринформ, 1989. – 272 с.

## THE STRATEGY OF ACTIVITY AND OPTIMISM

Ella BULICZ, Igor MURAWOW

*International Valeology Society, Crimea State Medical University*

The strategy of a health mode of life (HML) in due time (III century BC – first half of XX century AD) was effective. Today it loses the efficiency, as cannot supply health (H) of the population. On the basis of modern knowledge the strategy of activity and optimism is substantiated. This strategy represents combination of knowledge and principles of activity ensuring implementation of an improving imperative – of cardinal change of all mode of life at the expense of realized necessity for systematic, daily usage of indispensable improving means and methods.