

УДК 613.8.005

О.І. Міхеєнко

СКЛАДОВІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПАРАДИГМИ

У статті розглянуто найважливіші складові культури здоров'я як провідного чинника поведінки і діяльності особистості, що визначає й обумовлює здоров'я людини. Проаналізовано шляхи та можливості управління станом здоров'я людини і запропоновано напрями оздоровчого впливу на організм людини з погляду валеології.

Ключові слова: культура здоров'я, валеологія, чинники здоров'я.

В статье рассмотрены важнейшие составные культуры здоровья, как ведущего фактора поведения и деятельности личности, что определяет и предопределяет здоровье человека. Проанализированы пути и возможности управления состоянием здоровья человека и предложены направления оздоровительного влияния на организм человека с точки зрения валеологии.

Ключевые слова: культура здоровья, валеология, факторы здоровья.

In the article the most important components of healthy culture as a leading factor of a person's life and activity are under directions, determining and predetermining a man's health. The author analyses the ways and possibilities of managing by the man's health condition and proposes directions of healthy influence on the man's organism from valeological point of view.

Key words: healthy culture, valeology, factors of health.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем стан здоров'я організму людини стає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики. Сподівання на те, що прогрес медичної сфери забезпечить здоров'я населення виявилися марними. Попри посилення позицій медицини, зростання чисельності медичних працівників, кількість хворих неухильно збільшується, а тривалість життя зменшується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до вирішення проблеми оздоровлення населення [1; 6]. Вирішувати проблему збереження і зміцнення здоров'я часто пропонується шляхом застосування будь-якого одного засобу (певного різновиду рухової активності, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо). Спроби виокремити домінантний фактор і взяти його за основу забезпечення здоров'я здійснювалися вже давно. Проте будь-який з цих чинників,

застосований окремо, не може охопити всієї різноманітності процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність і обумовлює здоров'я людини [4]. Шляхи вирішення даної проблеми ми пов'язуємо з розвитком культури здоров'я, процес формування якої має охоплювати комплекс різноманітних заходів.

Аналіз актуальних досліджень. Як свідчить досвід ряду держав, зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення неможливо без зміни способу життя людей. Це залежить від багатьох факторів і, перш за все, від рівня культури здоров'я та певних знань людини. За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8 – 10% залежить від медицини, на 15 – 20% – від стану довкілля (екологічного фактора), на 18 – 20% – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (близько 50 – 58%). Сучасна оздоровча практика надає перевагу фізичним вправам, які дійсно мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблема оздоровлення у свідомості більшості населення здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання [7]. Натомість, здоров'я організму людини визначається сукупністю різногалузевих чинників, коло яких не обмежується лише фізичною культурою.

Мета статті – виявити та проаналізувати найголовніші складові культури здоров'я, які визначають спосіб життя людини з погляду валеології.

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи особливості соціально-педагогічної сфери, кризовий стан суспільства, його моральна та фізична деградація зумовлює необхідність розвитку культури здоров'я на основі валеологічного напрямку виховання та освіти. Культуру здоров'я ми визначаємо як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих. Валеологія є новою інтегративною галуззю знань, комплексною навчальною дисципліною, що вивчає закономірності, способи та механізми формування, відновлення та зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій. Здоров'я є складним динамічним процесом, тісно пов'язаним зі способом життя людини, тоді, як навчальна дисципліна валеологія охоплює сукупність знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя [4].

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Рухова активність – один із найважливіших чинників формування здоров'я. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін та ін. Рух – основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму. Механізми впливу оптимальної рухової активності як на соматичний, так і на психічний стан людини виявляються настільки універсальними й надійними, що їх використання в практиці оздоровлення стало нагальною потребою, особливо актуальною нині. Фізичні вправи не лише розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й сприяють лікуванню будь-яких органів і систем організму. Саме недостатня рухова активність (гіподинамія) сьогодні є однією з головних причин ряду тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Утім занадто високий рівень фізичного навантаження (гіпердинамія), характерний для висококваліфікованих спортсменів, також може зашкодити здоров'ю [2]. Стимулюючи процеси обміну речовин, гіпердинамія зумовлює необхідність споживання великої кількості їжі, перенапружує організм, прискорює в ньому процеси старіння, скорочує тривалість життя, тому не має нічого спільного зі здоров'ям. Підтримання здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної рухової активності. Зазначене дозволяє виокремити культуру рухової активності як складову культури здоров'я особистості.

Утім, фізичне тренування за однобічного застосування не може повністю нейтралізувати або компенсувати вплив різноманітних негативних чинників і значно втрачає свою ефективність, якщо разом із фізичними вправами не використовується такий потужний фактор оздоровлення, як раціональне харчування. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа за правильного використання стає ліками, які здатні не лише запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, але й підвищити рівень фізичної та психічної енергії, а за неправильного – здійснює руйнівний вплив. Сьогодні відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено саме неправильним харчуванням. Крім забезпечення організму поживними речовинами, харчування виконує багато інших важливих функцій. Наприклад, пристосовує організм до певних кліматичних

умов, забезпечує імунітет. Як свідчать дослідження, харчування – не просто акт приймання їжі та забезпечення організму речовинами. Залежно від продуктів, які надходять до шлунково-кишкового тракту, виникає найскладніший потік гормонів та гормоноподібних субстанцій, які контролюють не лише функції травлення, а й найважливіші ендокринні та метаболічні функції організму в цілому. Отже, шлунково-кишковий тракт виконує функції ендокринних залоз і сам є великою залозою внутрішньої секреції. Тому не дивно, що неправильне харчування може спровокувати розвиток ряду хвороб [9]. Отже, важливою складовою культури здоров'я особистості є культура харчування.

Причиною виникнення багатьох захворювань є спільна дія на клітини організму токсинів, шкідливих бактерій та метаболітів. На думку деяких учених, виникнення таких хвороб, як склероз, суглобовий ревматизм і навіть деякі психічні розлади (наприклад, депресія), не обходиться без участі мікроорганізмів. Різноманітні паразити повільно, непомітно, але неухильно руйнують здоров'я людини. Усе починається з дріб'язкових проблем зі здоров'ям, а закінчується, на думку медиків, «невеликовними» хворобами. Накопичення токсичних речовин усередині організму через незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, шкідливі звички призводить до забруднення внутрішнього середовища організму і, як наслідок, розладу функціонального стану, зниження якості життя людини та інвалідності. Забруднення організму відбувається так поступово і непомітно, що людина про це навіть не підозрює. Першою ознакою такого забруднення є майже постійне відчуття втоми. Різноманітні методи очищення організму в поєднанні з фізичними вправами та дієтотерапією підвищують імунітет, функціональний потенціал організму та сприяють його загальному оздоровленню. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем. Отже, наступною складовою культури здоров'я людини є культура ендоекології організму, тобто стану внутрішньої екології, від якого залежать будь-які життєві вияви людини як біосистеми [5].

Аналізуючи здоровий спосіб життя, не можна залишити поза увагою таку важливу проблему, як шкідливі звички. Поширення шкідливих звичок, особливо серед молоді, стає надзвичайно серйозною проблемою, яка виходить далеко за межі наркології та психіатрії. Сьогодні – це проблема загальнопедагогічна, загальномедична і навіть соціальна. Як довів практичний досвід, нав'язування гігієнічних істин не сприяє дбайливому ставленню кожного до свого здоров'я, а

іноді навіть навпаки – створює «імунітет байдужості». Вважалося, що достатньо проінформувати про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки, щоб сформувати відповідне ставлення учнів і таким чином змінити їхню поведінку на бажане. Таке твердження виявилось надто спрощеним, оскільки не враховувалися певні психологічні, соціальні та інші фактори, які впливають на поведінку людини, хоча інформація дійсно необхідна як основа для прийняття рішення. Шкільні програми боротьби з палінням, створені винятково на когнітивній основі, занадто повчальні, нудні і майже не впливають на підлітків, а іноді навіть провокують їх небажану поведінку. Хвороба – це надто віддалена перспектива, щоб діти цим переймалися. Вони зазвичай ще не знають, що являє собою те чи інше захворювання, а неможливість відчутти особисто для себе загрозу найбільш серйозних недуг, пов'язаних із палінням, призводить до неефективності багатьох традиційних антитютюнових програм. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі виховання та розвитку особистості. Ідея оздоровчого спрямування діяльності реалізується, переважно, лише тоді, коли вона не суперечить іншим, більш значущим для індивіда, факторам. Відомо, що підлітки, які чітко знають про шкідливий вплив наркотичних речовин, іноді нездатні протидіяти тиску друзів, компанії і залучаються до наркоманії всупереч своїй волі. Вирішення даної проблеми полягає у формуванні певних цінностей та вихованні відповідних мотивів здоров'я, а не в забороні та залякуванні. Наркотичні речовини – об'єктивна реальність. Можливість отримати повну правдиву інформацію – найперша і одна з найголовніших умов антинаркотичної мотивації. Дані психолого-педагогічних опитувань доводять, що антиалкогольна пропаганда в молодіжній аудиторії з акцентом на ушкодженні внутрішніх органів при алкоголізмі та його віддалених наслідках, зазвичай, малоефективна. Причина цього полягає в тому, що на шкалі життєвих цінностей молоді здоров'я посідає невисоке місце через відчуття суб'єктивного фізичного благополуччя. Тому пропаганда здорового способу життя, зокрема антиалкогольна й антинаркотична, буде ефективнішою в разі орієнтування на позитивні цінності та ідеали, які мають значення для молодіжної аудиторії – такі, як повне розкриття здібностей, самореалізація особистості, сім'я, діти, статус громадянина тощо. Для молоді особливо важливо, щоб валеологічна освіта апелювала до здорових аспектів людського життя.

Потужним чинником, що здатний як зцілювати, так і шкодити організмові людини, є психоемоційна активність. Будь-яка думка

породжує емоцію, і жодна емоція не минає безслідно, кожна залишає свій маленький невидимий відбиток в організмі людини. Психоемоційна активність – це особлива форма психічних виявів людини, що характеризується емоційним реагуванням на дійсність. Емоції необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття та функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і стає причиною зниження працездатності. Надмірна емоційність здатна викликати нервово-психічне перенапруження і зривання вищої нервової діяльності. Оптимальне емоційне збудження – умова готовності до будь-якої діяльності та її сприятливого для здоров'я здійснення. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто наші думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які впливають на процеси в організмі – позитивно або негативно. Психонейроендокринний характер роботи нашого мозку так чи інакше стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність пригнічують центральну нервову систему, що погіршує стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення.

Більшість психотерапевтів причини всіх соматичних захворювань вбачає у порушенні психіки людини і будь-яку хворобу розглядає як «мову психічної діяльності». Хвороба ніколи не виникає з абсолютної та виняткової причини зовнішнього шкідливого впливу й обов'язково ґрунтується на співучасті суб'єкта у створенні своєї хвороби. Тоді навіть найкваліфікованіший лікар не зможе зарадити інтенціональності суб'єкта, який потурає своїй хворобі. Людина скаржиться на свою хворобу, але глибоко в душі не бажає одужання, адже це позбавить її звичного способу життя, до якого вона пристосувалася і отримує певні «дивіденди». Неспроможність медицини почасти зумовлена тим, що її заходи перетинаються із суб'єктивними намірами пацієнта, який використовує хворобу як засіб досягнення певної мети, відомої, свідомо чи несвідомо, тільки йому самому [3]. Зважаючи на вищезазначене, можна виокремити наступну складову культури здоров'я – культуру психоемоційної активності.

Ефективність оздоровчого впливу визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Ці показники сьогодні є найменш розробленими як теоретично, так і практично, однак саме вони є одними з головних (якщо не головними) у вирішенні проблеми оздоровлення людини. Проблемі духовності й духовного зцілення сьогодні приділяється особлива увага. Усе частіше вчені отри-

мують докази того, що існує залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі – на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму. Думки людини створюють унікальне біоенергетичне поле, яке перешкоджає розвитку хвороби або, навпаки, спричиняє певне захворювання. Доки не зміняться окремі риси характеру, психоемоційні особливості, ставлення до людей і довкілля, погляди на життя, годі сподіватися на одужання. Якщо моральні якості не зазнають змін, а лікування відбуватиметься лише із застосуванням сильнодіючих засобів, хвороба залишиться на рівні свідомості й знову повернеться тільки-но закінчиться дія ліків. Отже, без високої культури моральності й духовності не може бути повноцінного здоров'я [8].

Так, наявність тісного взаємозв'язку психічної та соматичної складової людського організму дозволяє стверджувати, що впливати на діяльність організму необхідно як в аспекті тілесності (фізичні вправи, харчування, очищення, загартування тощо), так і в аспектах свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, медитація тощо). Певні емоції впливають на відповідні фізіологічні процеси в організмі, і, навпаки, певні фізіологічні процеси зумовлюють відповідний настрій та емоції.

Однак, різноманіття факторів здорового способу життя, які вивчає валеологія не обмежується лише вищезазначеними напрямками впливу на організм. На загальний стан здоров'я у певній системі причинно-наслідкових взаємозв'язків впливають найрізноманітніші фактори, а саме: умови праці та відпочинку індивіда, дотримання певного ритму сну і неспання; коло спілкування (наявність чи відсутність прикладу здорового способу життя), сімейні та сексуальні стосунки, якість житла, побутові умови; дотримання біоритмологічних факторів; вплив соціально-економічної й екологічної ситуацій; рівень сформованості загальної культури та розвитку інтелектуальних здібностей і багато інших чинників, які постійно вивчаються й уточнюються дослідним шляхом паралельно з розвитком наук про людину. Однак найбільш суттєвими, можливо навіть стратегічними, факторами впливу на життєдіяльність організму, його психофізіологічні функції, що визначають здоров'я (нездоров'я) людини, слід уважати вищезазначені напрями оздоровлення. Дані наукових досліджень свідчать, що саме їх ігнорування найчастіше спричиняє розлади психофізіологічної сфери, а ті, у свою чергу, – розвиток різ-

номанітних вад. Згідно з численними дослідженнями, проведеними в різних країнах, розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість життя населення є приблизно таким: харчування – 25%, паління – 25%, рухова активність – 22%, надмірне вживання алкоголю – 10%, інфекційні захворювання – 7%, вплив токсичних речовин, необгрунтоване і надмірне вживання медикаментів – 6%, венеричні захворювання – 2,5%, дорожній травматизм – 1,5%, вогнепальна зброя – 1% [6]. Отже, за результатами даного дослідження найбільш потужними чинниками є харчування, шкідливі звички та рухова активність, сукупність яких більше, ніж на три чверті визначає здоров'я організму людини.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вищезазначене дозволяє дійти висновку, що процес формування культури здоров'я потребує особливого інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Втім розглянуті аспекти даної проблеми не охоплюють усіх питань і не претендують на всебічне їх вирішення. Подальшого дослідження потребує необхідність детального розгляду кожної зі складових культури здоров'я, а також розкриття особливостей їх застосування в аспекті індивідуалізації. Крім того, активність особистості визначає комплекс регуляторів поведінки, компонентами якого є інтелектуальна та емоційно-вольова сфери психіки індивіда. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. У зв'язку з цим процес формування культури здоров'я потребує пошуку і застосування нових педагогічних технологій, засобів, форм навчання, які сприяють створенню потужної мотивації, спонукають до активної реалізації оздоровчої програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. *Дойзер Э.* Здоровье спортсмена / Э. Дойзер; пер. с нем. А.А. Арутюнова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
3. *Менегетти А.* Психосоматика. – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2002. – 328 с.
4. *Міхеєнко О.І.* Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
5. *Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С.* Эндоекология здоровья. – СПб.: ДИЛЯ, 2005. – 544 с.

6. *Платонов В.Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина, 2006. – №2. – С. 3 – 14.
7. *Сінгаєвський С.М., Леоненко А.О., Зубаль М.В.* Поняття «здоров'я» як кінцевої мета фізичного виховання в школі // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип.2. – С. 181 – 184.
8. *Тихоплав Т.С.* Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни / Т.С. Тихоплав, В. Ю.Тихоплав. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004. – 128 с.
9. *Уголев А.М.* Естественные технологии биологических систем / А.М. Уголев. – Л.: Наука, 1987. – 317 с.