

MEDICINE AND PHARMACY

Біологічна активність та здоров'я людини

Крупна Валентина Володимирівна¹, Лобода Ірина Василівна²

¹ кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»; Україна

² кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри хірургії
з курсом стоматології, факультету післядипломної освіти;
Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова; Україна.

Анотація. У статті розкрито основні принципи формування та збереження здоров'я на сучасному етапі. Дано характеристику основних принципів здоров'я, які формують здоровий спосіб життя: здорові звички, принципи загартування та ставлення до власного здоров'я, як до людської цінності життя.

Ключові слова: здоров'я, хвороба, життя, людство, фізичний розвиток, нація.

Сучасна ситуація загрозливого стану здоров'я нації є відображенням загального стану справ, а тому вибір оздоровчої моделі освіти, що тільки опосередковано причетна до розвитку здоров'я після лікування хвороби, але і має більше відношення до відновлення фізичної дієздатності, збільшення якості життєдіяльності людини, відповідно змушує використовувати варіативні моделі педагогічно-оздоровчих теорій і практик. Саме криза здоров'я нації з нестихаючими деградаційно-депопуляційними процесами фізичного потенціалу населення змусила розширити оздоровчо-освітні технології. Сучасна епоха ставить перед біологічним видом *Homo sapiens* складні завдання, що впливають із тенденції та напрямку суспільного розвитку. Це, перш за все, прискорений суспільний розвиток і пов'язані з ним глобальні зміни – соціальні, економічні, технологічні і навіть кліматичні. Усе це ставить перед людиною, її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Тому характерною рисою нашого часу є прогресивна нестабільність. А якщо до цього додати екологічні проблеми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності, то стає зрозумілим, що сучасна людина проживає не в тих умовах, до яких була колись пристосована. Усе це суттєво відбивається на людині, особливо на її біологічній природі. Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів по збільшенню тривалості життя і періоду трудової

MEDICINE AND PHARMACY

активності людей, зміцненню здоров'я всього населення. В охороні здоров'я та фізкультурному русі нашої країни чільне місце посідає наступальна профілактична спрямованість, яка передбачає впровадження різних форм і методів оздоровлення у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці і відпочинку, харчування, оптимальної рухової активності [Мурза, с. 3]. Валеологія – це наука про здоровий спосіб життя, що вивчає теоретичні проблеми формування, збереження (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних традиційних та нетрадиційних технологій, впровадження сучасних рекреаційних технологій рухової активності для збереження здоров'я. Засновником науки про здоров'я людини став І.І.Брехман. Він перший у 1980 році вказав на необхідність розробки методологічних основ збереження й зміцнення здоров'я практично здорових людей. Саме Брехман І.І. сформулював методологічні основи збереження та зміцнення здоров'я практично вже здорових людей.

Як навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» являє собою сукупність знань з біології, хімії, анатомії, генетики, фізіології, психології, гігієни, екології. Теорія та методика навчання основ здоров'я, як наукова дисципліна стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого успіху молодої людини є міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття. Мудрість, зрілість і прогрес суспільства визначається його фізичним та психічним здоров'ям населення, рівнем інтелектуального і морального потенціалу. Основи здорового способу життя є відкритою і доступною наукою, її головним девізом повинна бути доступність, професіоналізм, чесність. Окремі проблеми в суспільстві, колективі і т.п. інколи замовчують (дія екологічних факторів, радіації на здоров'я, статистика смертності, народження тощо), а молоді люди часто "черпають" знання з різних сумнівних джерел і тому відношення до власного особистого здоров'я не завжди відповідає дійсності. Інколи молоді люди не замислюються над своїм майбутнім та не бережуть те, що закладено природою – найвищу людську цінність – здоров'я. Адже тільки здорова людина може бути щасливою і приносити користь не тільки собі, а й суспільству. На сьогодні розповсюджується велика кількість "брудної" науково не обґрунтованої інформації з проблем здоров'я, харчування, гігієни, завороження, привороження, рятування, лікування від всіх людських недуг. «Основи здорового способу життя», «Загальна теорія здоров'я» як і будь-яка інша наука,

MEDICINE AND PHARMACY

має свій предмет наукового пізнання (здоров'я), об'єкт прикладання своїх зусиль (людина), методи дослідження, мету і завдання, методологічні основи. Людина-продукт біологічної і соціальної природи, еволюції, тому її здоров'я залежить від спадковості, екологічних та генетичних факторів, медицини, здорового способу життя. На здоровий спосіб життя припадає 50-55%. Від медицини залежить лише 10-15%, від соціальних факторів 20-25%. Для творчого та наукового розвитку сучасної науки про здоровий спосіб життя необхідно, щоб вона базувалась на нових, сучасних підходах до нової структурованої організації людини, що не виділяють її з навколишнього світу, а органічно поєднують та взаємодіють з нею, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку суспільства та науково-технічного прогресу. Міністерство освіти України належним чином оцінили всю важливість нових підходів до проблеми збереження, зміцнення і відновлення здоров'я молодих людей, дітей підлітків і ввели в вищих навчальних закладах викладання предмету «Основи здорового способу життя» та «Загальна теорія здоров'я». Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає її в системі формування, збереження і зміцнення її здоров'я. Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь, навичок, а й здоровий спосіб життя соціально-гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму, зокрема фізичних, психічних, духовних, моральних і вмінням правильно їх використовувати. Отже довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежить і від самої людини. Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, палять, зловживають алкоголем, дратівливі, некомфортно почуваються з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя – це все означає, що у них низький рівень культури здоров'я. Фізична культура являє собою специфічну частину загальної культури, що включає різні сторони людської діяльності по створенню та раціональному використанню засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини, формуванню гармонійно розвиненої особистості. До основних цінностей фізичної культури відносяться такі, як рівень фізичної підготовленості, фізичний розвиток, міцне здоров'я, стійкий психічний стан, високий рівень людської працездатності, система рухових умінь, навичок і спеціальних рухових вмінь і знань. Основними засобами фізичної культури, пов'язаними з руховою діяльністю людини, є фізичні вправи. За допомогою фізичних вправ здійснюється біологічний вплив на організм, змінюється його

MEDICINE AND PHARMACY

фізичний стан, їх виконання стимулює активність цілого ряду фізіологічних, біохімічних, психічних процесів, які забезпечують оптимальне функціонування організму в умовах зростаючої рухової активності. Систематичні заняття фізичними вправами вдосконалюють діяльність всіх органів і систем, а також ведуть до перебудови роботи організму відповідно до загальних біологічних законів. Тому можна сказати, що природничо-наукову основу фізичної культури складають медико-біологічні науки – біологія, фізіологія, анатомія, біохімія та ін.. Досягнення цих наук лежать в основі теорії і практики фізичної культури, фізичного виховання, спортивного тренування. Сучасна наука розглядає організм як саморегулюючу біологічну систему, в якій всі клітини, тканини, органи знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємодії, утворюючи єдине ціле з високою функціональною ефективністю. Взаємозв'язок функцій та процесів забезпечується двома механізмами регуляції – гуморальним і нервовим, які в процесі біологічного пристосування в тваринному світі були домінуючими, а потім поступово трансформувалися в регулятори функцій організму. *Гуморальний механізм* (від лат. "гумор" – рідина) регулювання здійснюється за рахунок хімічних речовин, які містяться в циркулюючих в організмі рідинах (крові, лімфі, тканинної рідини). Найважливішими з них є гормони (від греч. "хормон" – рушійний), які виділяються залозами внутрішньої секреції. Рухаються гормони зі швидкістю кровотоку без певного "адресата". Між різними хімічними регуляторами, особливо гормонами, чітко проявляється принцип саморегуляції. Наприклад, якщо стає надмірною кількість інсуліну (гормону підшлункової залози) в крові, це служить пусковим сигналом до посилення продукції адреналіну (гормону мозкового шару наднирників). Динамічна рівновага рівня концентрації цих гормонів забезпечує оптимальний вміст цукру в крові. *Нервовий механізм регулювання* здійснюється через нервові імпульси, що йдуть по певних нервових волокнах до певних органів або тканин організму. Нервова регуляція досконаліша за гуморальну, оскільки, по-перше, поширення нервових імпульсів йде швидше (від 0,5 до 120 м/с) і, по-друге, вони мають адресну спрямованість, тобто по нейронних шляхах імпульси йдуть до конкретних клітин або груп клітин.

Нервова і гуморальна регуляція функцій тісно взаємопов'язані і утворюють єдину нейрогуморальну регуляцію. Наприклад, передавачем нервового збудження є гуморальний (хімічний) компонент – медіатор, а діяльність багатьох залоз внутрішньої секреції стимулюється нервовими імпульсами. У

MEDICINE AND PHARMACY

процесі рухової діяльності скорочуються м'язи, змінює свою роботу серце, залози виділяють у кров гормони, які, в свою чергу, роблять посилює чи послаблює вплив на ті ж м'язи, серце та інші органи. Інакше кажучи, рефлексорна реакція супроводжується гуморальними зрушеннями, а гуморальні зрушення супроводжується зміною рефлексорної регуляції. Навколишнє середовище багате на різноманітні впливи і подразники для організму. Постійні коливання зовнішніх умов стимулюють відповідні пристосувальні реакції в організмі, які запобігають можливій появі відхилень у його внутрішньому середовищі (кров, лімфа, тканинна рідина) і більшості клітинних структур. В процесі еволюції, при формуванні взаємовідносин організму з зовнішнім середовищем, в ньому виробилася найважливіша властивість зберігати сталість складу внутрішнього середовища – гомеостаз (від грец. "Гомойос" – однаковий, "стасис" – стан). Виразом гомеостазу є наявність ряду біологічних констант – стійких кількісних показників, що характеризують нормальний стан організму. До них відносяться температура тіла, вміст у крові і тканинної рідини білків, цукру, іонів натрію, калію та ін. Константи визначають фізіологічні межі гомеостазу, тому при тривалому перебуванні організму в умовах, що значно відрізняються від тих, до яких він пристосований, гомеостаз порушується і можуть відбутися зрушення, не сумісні з нормальним життям. Змістовне та більш обґрунтоване і нашу думку для необхідності молоді бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементом культури здоров'я, якими повинні володіти студенти вищих навчальних закладів – це здатність їх проявляти свої біологічні та соціальні функції. Хороше здоров'я – це основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, і є фундамент самореалізації її особистості. Активну позицію оздоровлення неможливо обґрунтувати без визначення суті індивідуального здоров'я, яким слід управляти. Здоровою є людина, яка має гармонійний фізіологічний, фізичний, психічний і розумовий розвиток, добре адаптована до навколишнього середовища. Разом із тим, справжня реальність вищої школи полягає в тому, що, намагаючись усунути недоліки результатів освіти, які виражаються часто в неготовності випускниками застосовувати отримані знання на практиці, форми, методи, прийоми навчання не зазнають суттєвих змін, тобто парадигма набуття знань залишається домінуючою в педагогічному процесі, а компетентнісний підхід часто має декларативний характер. Основними вимогами, на нашу думку, є забезпечення безперервності освіти студента; відбір раціонального змісту

MEDICINE AND PHARMACY

професійної підготовки молоді виходячи з необхідності формування потрібних суспільством якостей і видів діяльності і дидактичних прийомів поетапного розвитку знань, навичок, умінь та якостей, які формують здорові звички такі, як загартування, здорове харчування, режим відпочинку та праці, раціональне використання свого вільного часу з метою відновлення сил для повноцінного життя у суспільстві. З вище сказаного випливають й інші вимоги: моделювати процес розвитку професійної компетентності в двох взаємодіючих площинах: площині розвитку особистості в сукупності найбільш цінних якостей перш за все, самосвідомості, здатності приймати грамотні рішення в найскладніших нестандартних ситуаціях і площині розвитку самого процесу підготовки цілей, що в сукупності розвиваються, способів засвоєння змісту, рівнів соціально-професійних відносин; визначити співвідношення репродуктивної та продуктивної складових професійної підготовки. Розробка можливостей реалізації зазначених вимог по курсах навчальних дисциплін, включаючи теорію і методику викладання основ здорового способу, загальної теорії здоров'я життя відкриє шлях до впорядкування системи заходів щодо ефективного і оптимального втілення зазначених вимог методами та засобами приведеними в чітку систему використання очікуваних результатів при підготовці навчальних програм і планів, методичних посібників для студентів з урахуванням сьогодення.

Таким чином, підготовка студента до реалізації відмічених видів діяльності стає важливою ланкою між теорією професійної підготовки та практикою її здійснення. Розробка можливостей реалізації відмічених вимог по навчальним курсам відкриє шлях до упорядкування системи заходів по ефективній реалізації зазначених вимог засобами, приведеними у загальну систему при підготовці навчальних планів та програм. Саме це доречно розглядати як напрям подальших досліджень для збереження та відновлення здоров'я молоді та подальшого щасливого життя у суспільстві.

References:

- [1] Алексюк, А. М. Педагогіка вищої освіти України: Історія. Теорія : [підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів] / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
- [2] Белікова, Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : дис.доктора пед. наук : 13.00.04 / Белікова Наталія Олександрівна. – Луцьк, 2012. – 575 с.
- [3] Д'яченко, Т. В. Актуальність наукового дослідження проблем

MEDICINE AND PHARMACY

- професійної підготовки фізичних реабілітологів / Т. В. Д'яченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 53–56.
- [4] Ситуаційна методика навчання: теорія і практика. – К. : Центр інновацій та розвитку, 2001. – С. 8–10.
- [5] Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Вид-во «Олімпійська література», 2008. – Т. 1. – 392 с.
- [6] Міхеєнко Олександр Іванович. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т (м. Одеса) ім. К.Д.Ушинського. – О., 2004. – 21с. РАЗ28609