

Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияние

Мунтян В.С.

Национальная юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого

Аннотации:

Выявлены основные факторы, прямо или косвенно влияющие на здоровье человека и обуславливающие акценты на здоровый образ жизни. Обосновано положительное влияние повышения дозы физической активности / нагрузки, применения средств физической культуры и спорта на укрепление здоровья людей. Подчеркнуто, что здоровье человека необходимо рассматривать в качественном аспекте, как диалектическое единство биологического, социального и духовного. Выделена особая роль адаптации человека и наиболее распространенные факторы, влияющие отрицательно на состояние его здоровья.

Мунтян В.С. Аналіз факторів, які визначають здоров'я людини та впливають на нього. Виявлені головні фактори, які прямо чи посередньо впливають на здоров'я людини і обумовлюють акценти на здоровий спосіб життя. Обґрунтований позитивний вплив підвищення дози фізичної активності / навантаження, застосування засобів фізичної культури і спорту на укріплення здоров'я людей. Підкреслено, що здоров'я людини необхідно розглядати в якісному аспекті, як діалектичну єдність біологічного, соціального та духовного. Виділено особливу роль адаптації людини і найбільш поширені фактори, негативно впливаючи на стан його здоров'я.

Muntyan V.S. Analysis of factors that determine human's health and influence on it. Basic factors, which straightly or indirectly influence on a human's health and stipulating accents on the healthy way of life are exposed. Positive influence on strengthening human's health by increasing the dose of physical activity / loadings, application of facilities of physical culture and sport is grounded. It is stressed that the human's health must be examined in a high-quality aspect, as dialectical unity of biological, social and spiritual. Special role is given to human's adaptation and most widespread factors, that negatively influence on its health.

Ключевые слова:

здоровье, человек, фактор, биологический, социальный, нагрузка, адаптация.

здоров'я, людина, фактор, біологічний, соціальний, навантаження, адаптація.

health, human, factor, biological, social, load, adaptation.

Введение.

В настоящее время значительно возросли психоэмоциональные нагрузки на организм человека на фоне снижения уровня его двигательной активности. В связи с этим все более актуальной становится проблема определения оптимальной «дозы» физической нагрузки и системы рационального режима труда, учебы и отдыха людей, представителей всех возрастных и гендерных групп.

Ученные и специалисты в области изучения проблем здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий (В. В. Марков, 2001; Э. Г. Булич, И. В. Мурахов, 2003; С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской, 2005; Г. П. Грибан, 2009 и др.), валеологического воспитания (И. И. Брехман, 1990; Г. Л. Апанасенко, Попова Л.А., 1998; М. С. Гончаренко, 2005 и др.) уделяют большое внимание вопросам формирования положительной мотивации человека на ведение здорового образа жизни, повышения физической активности и использования средств физической культуры и спорта, а также оздоровительных сил природы для укрепления здоровья.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств, поддается тренировке посредством использования физических нагрузок и адаптации к различным внешним воздействиям, повышая, таким образом, его резистентность к переохлаждению, перегреванию, гипоксии и другим факторам.

Тем не менее, даже ученые-специалисты (Палеологи и др.) не в состоянии выполнить большую часть тех рекомендации, которые они дают другим. Так, например, работая над книгой или статей по здоровому образу жизни они сталкиваются с рядом проблем, которые имеют противоположную направленность относительно правильности режима труда, отдыха, объема двигательной активности (гиподинамии), психоэмоциональных нагрузок и различного рода воздействий

со стороны технических средств, посредством которых воплощают / материализуют свои мысли. Далее, в эпоху технического прогресса, они пользуются различными средствами передвижения, выполняя при этом минимум движений и находясь на воздухе мизерное количество времени. В связи с этим наиболее актуальной для современных людей является проблема повышения их уровня адаптации к условиям внешней среды.

Согласно определению Всемирной организации здоровья (ВОЗ), *здоровье* – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Однако в настоящее время вызывает тревогу проблема роли и места современной медицины «в деле укрепления здоровья нации». Ее усилия направлены, с одной стороны, на «регулярные» установления мировых рекордов в результате реконструкции генома у спортсменов высокого класса, а с другой – на физиологическую регенерацию и «лекарственную зависимость» людей. Также, научно-технический прогресс, загрязнение окружающей среды и гиподинамия привели к резкому увеличению количества молодых людей (школьников и студентов), имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, к отмене нормативов в средних и высших учебных заведениях. Таким образом, «на фоне» сверхрезультатов в спорте высших достижений происходит снижение уровня подготовленности людей, ухудшение их здоровья, упадок «массового спорта».

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национальной юридической академии Украины им. Ярослава Мудрого на 2010–2011 учебный год.

Цель, задачи работы и методы исследования.

Цель исследования – довести необходимость формирования новых ценностей и установок человека на ведение здорового образа жизни и укрепление своего здоровья.

Задачи исследования.

1. Провести анализ научно-методической литературы касательно вопросов валеологического воспитания. Выявить основные факторы, определяющие здоровый образ жизни человека.
2. Обосновать положительное влияние на укрепление здоровья человека повышение его двигательной активности, применение средств физической культуры, спорта и оздоровительных сил природы.

Результаты исследования.

Основоположник валеологии И. И. Брехман подчеркивал, что здоровье людей является «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и процветания государства. Говоря о состоянии здоровья людей необходимо учитывать не только количество, но и *качество* человека, диалектическое единство биологического и социального, материального и духовного. Более половины практически здоровых людей находятся в так называемом «третьем состоянии», что означает их пребывание между здоровым и болезненным состоянием. Он рассматривает факторы здоровья в следующей последовательности: сознание, движение, питание. Наука о здоровье должна иметь свою систему диагностики и понимание значения движения, режима труда и отдыха, а также правильного питания. Человеку необходима *достаточная норма* двигательной активности, качественное питание и полноценный отдых *для накопления структурной энергии, необходимой для жизнедеятельности и для противостояния стрессу* [2]. Однако как отмечает Г. Селье (1987) умеренный стресс полезен и «... не следует избегать стресса, ибо полная свобода от стресса означает смерть» [8]. В то же время он подчеркивал, что нельзя превышать уровень допустимого стресса, который может перерасти в свою разрушительную фазу – дистресс – и оказывать пагубное влияние на организм человека.

Касательно качественного питания хотелось бы обратить внимание на тот факт, что дети по-настоящему растут и развиваются ... *в детстве*, когда у них существует правильный режим питания, отдыха (пассивного, т.е. – сна) и отдыха активного (прогулки, а в дальнейшем подвижные игры на свежем воздухе и т.д.). Но это происходит *до определенного времени*. Потом родители, когда, по их мнению, заканчивается *период раннего детства*, перестают следить за *режимом* или же уделяют этому гораздо меньше внимания. В дальнейшем происходит частичная или полная *вакханалия* в плане соблюдения *режима* в, так называемом, подростковом возрасте и тем более в период *вливания* во взрослую жизнь. В то же время, в отличие от Homo Sapiens, которые сами себя кормят (когда хотят и чем хотят), домашние животные, например, собаки, как правило, здоровы, стройны и подвижны, так как к собакам хозяева (в большинстве случаев) относятся с *пониманием* в плане *режима и рациона*...

Еще в 1974 С. Чэпмэн обратил внимание на «... очень странный и любопытный» факт. В то время как в области биологии человека специалисты занимаются *болезнями*, в области зоологии и агрономии другие специалисты занимаются *здоровыми животными и*

растениями. Они стараются вывести новые сильные породы животных и добиться хороших урожаев [2].

Здоровье – это гармония и внутрисистемный порядок организма, обеспечивающий достаточный уровень энергетического потенциала, который позволяет человеку чувствовать себя хорошо и оптимально выполнять свои биологические и социальные функции [1].

Человек является открытой системой, которая развивается в пространстве, времени и социуме. Огромное влияние на его здоровье оказывают эмоции как положительные, так и отрицательные. Здоровье человека представляет собой динамичное состояние и процесс сохранения и развития физиологических и психических функций, оптимальной социально-трудовой активности при максимальной продолжительности жизни [4].

Наиболее распространенными факторами, отрицательно влияющими на здоровье человека, являются: нервно-психические перенапряжения, психические переутомления, недостаточная двигательная активность, неправильная осанка, переохлаждение, нарушение режима и культуры питания, курение, употребление алкоголя, наркотиков и другие вредные привычки [6].

Жизнедеятельность человека обеспечивается на биологическом, психическом и социальном уровнях. В целом отмечено, что на здоровье человека в определенной степени оказывают влияние физические, химические, биологические, психологические и социальные факторы [4, 7].

Здоровье представляет собой функционально-структурную интеграцию организма, обеспечивающую оптимальную организацию взаимосвязей всех его органов и систем. Высокий уровень биологической (взаимодействие органов и систем организма) и социальной интеграции является предпосылкой высокого *качества* жизнедеятельности. Состояние активности организма способствует повышению уровня функциональной: внутриорганной, внутрисистемной и межсистемной интеграции. Мышечная деятельность оказывает интегрирующее лечебно-профилактическое и оздоровительное влияние, а двигательная активность в пределах, соответствующих функциональным возможностям организма, является средством повышения его жизнеспособности. При нарушении структуры и функции, например, конечности при гипокинезии (наложении гипсовой повязки) происходит *снижение жизнеспособности*. Здоровье и работоспособность человека органически связаны со стимуляцией восстановительных процессов [3и др.].

Амосов А. М. подчеркивал, что *закон* тренировки является самым универсальным из всех биологических законов. Оптимальная физическая нагрузка полезна всегда, а исключение составляют только чрезмерные тренировочные нагрузки спортсменов. Тренировочный эффект упражнения (практически всегда) пропорционален объему, интенсивности и продолжительности (длительности, систематичности) воздействия [3]. Эффект занятий целенаправленной двигательной деятельностью (физическими упражнениями) приводит к увеличению двигатель-

ных возможностей человека, достижению нового, более высокого уровня жизнедеятельности, повышению уровня подготовленности организма.

Наиболее выраженный оздоровительный эффект происходит в результате использования разносторонних и разнонаправленных тренировок, осуществляемых в соответствии с возможностями организма. Недостаток двигательной активности приводит к ослаблению и атрофии мышц, которые не в состоянии, в связи с этим, *выполнять роль генераторов энергии*. Это происходит из-за резкого ослабления влияний мышечной деятельности на центральную нервную систему и внутренние органы. В условиях гипокинезии (двигательной недостаточности) происходит ослабление процессов обмена веществ и энергии, что ведет к снижению функциональных возможностей организма, ускоренного развития процессов старения, ухудшения показателей адаптации к физическим нагрузкам и переносимости их влияния [3, 6 и др.].

Здесь следует выделить особую роль адаптации человека, как в биологическом, так и в социальном плане. Известно, что основой биологической адаптации является выработка условных рефлексов. Повышение *дозы* физической активности и нагрузки должна быть обеспечена адаптационными предпосылками. Конечным итогом предварительной адаптации является экономизация энергетических затрат. Наибольший эффект в этом плане имеет систематическое использование закаливающих воздействий и выполнение утренней гигиенической гимнастики / «зарядки», которая призвана в прямом смысле «зарядить» организм энергией, обеспечить оптимальный переход от состояния отдыха к бодрствованию. Также используется музыка, ритмические структуры и аутогенные воздействия с целью создания положительного психоэмоционального состояния и хорошего настроения. В результате эффекта предварительной и долгосрочной адаптации происходит улучшение / повышение уровня работоспособности функций и систем организма и, в целом, уровня подготовленности / развития физических качеств [3 и др.].

Однообразная утомительная работа может привести к «функциональному перекоосу», когда происходит перегрузка одних мышц и функциональных систем организма и недогрузка других. Это, в свою очередь, приводит к *появлению* «балластных» групп мышц. Например, при преобладании умственного труда наблюдается резко выраженная дисгармония между избыточной психоэмоциональной нагрузкой и двигательной пассивностью, превращающей нервномышечный аппарат в балласт [3, 5 и др.]. Таким образом, отмечается ситуация, когда мышечный аппарат есть, а ... человек им не пользуется. В итоге, как известно, если чем-то долгое время не *пользуются*, то *оно* приходит в негодность. Применительно к человеку могут происходить такие изменения / метаморфозы как: отложение солей, старение, омертвление.

Выводы.

На современном этапе развития общества проблема здоровья и ведения здорового образа жизни является достаточно актуальной. Становится очевидным необходимость внедрения и реализации Государственной программы, направленной на формирование новых ценностных ориентаций по оздоровлению нации, проведение *системной* работы по профилактике заболеваний, уделяя основное внимание *здоровью*, а не *болезням*. Каждому человеку необходимо заботиться о собственном здоровье, систематически повышать уровень сопротивляемости организма. Особое внимание уделять работе системы здравоохранения, основной задачей которой является *профилактика и предупреждение болезней*, а не лечение больных. В качестве примера можно привести требования, предъявляемые к работникам правоохранительных органов, которые должны заниматься профилактикой, предупреждением и пресечением правонарушений и преступлений, а не борьбой с последствиями, которые всегда являются более дорогим (в моральном и материальном смысле) «удовольствием» и представляют большую социальную опасность вплоть до угрозы национальной безопасности.

Необходимо знать как положительные, так и негативные факторы, влияющие на здоровье людей. Однако на примере спорта, следует уделять больше внимания / делать акцент на развитие ведущих качеств, а не на устранение недостатков. Больше необходимо заниматься вопросами здорового образа жизни и укрепления здоровья, стараясь всячески избегать негативных факторов и эмоций. Также уместно вспомнить, провозглашенные когда-то Японией три безъядерных принципа: 1) не производить, 2) не ввозить и 3) не иметь. Относительно к вредным привычкам: не думать, не пробовать, всячески отвергать по отношению к себе и другим.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении определения философии валеологического воспитания человека.

Литература:

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. доп., перераб. / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – Київ, 1997. – 224 с.
4. Гончаренко М. С. Валеология в схемах: Навчальний посібник / М. С. Гончаренко. – Харків: Бурун Книга, 2005. – 2008 с.
5. Грибан Г. С. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. С. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Гримблат С. О. Здоровье сберегающие технологии в подготовке специалистов: Учеб.-методич. пособие / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
7. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – Уч. пособие / В. В. Марков – М.: Изд. Центр Академия, 2001. – 320 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.

Поступила в редакцию 08.11.2010г.
Мунтян Виктор Степанович
sport2005@bk.ru