

СЕКЦІЯ VI
«ЕКОЛОГІЧНА ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ОСОБИСТОСТІ»

ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Л. М. Балабанова, професор,

Д. І. Дусенко, професор

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Стиль життя людини визначається психофізіологічними, ціннісно-смысловими, поведінковими складовими та вбирає в себе таке поняття, як здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати як активну діяльність людей, спрямовану на ефективне виконання людиною професійних, суспільних і життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Він виражає орієнтацію діяльності особистості в напрямку формування, збереження й зміцнення свого здоров'я. Психічне та фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються та глибоко взаємозалежні. Більшість науковців вважає, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем за відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах.

Рухова активність впливає на велику кількість систем організму. Вона активує вегетативні допоміжні системи. Однією з найважливіших властивостей рухової активності є встановлення в центральній нервовій системі складних координаційних співвідношень. Рухова активність служить постійним засобом взаємодії організму з зовнішнім середовищем, засобом розвитку самого організму. Рух є обов'язковим компонентом для роботи всіх аналізаторів, необхідним для одержання інформації, розвитку психіки. Рухи та їх поєднання координаційного характеру вдосконалюють рухові можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу й раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів і стиль поведінки, при певних умовах можуть прищепити естетичні смаки. У процесі виконання комплексів удосконалюються витривалість, рухомість у суглобах, силові якості. У

цілому спрямований вплив ритмічної гімнастики полягає в підтримці здоров'я, у гармонічному фізичному й функціональному вдосконалюванні. При цьому вирішуються приватні задачі: збільшення ступеня загальної рухомої активності, корекція фігури, психологічна розрядка.

Якщо звернутись до питань співвідношення норми і здоров'я, то основою здоров'я служить у першу чергу норма. Поняття «норми» може відноситись до анатомічної й фізіологічної нормальності, до психічних реакцій і поведінки, як психологічна й соціальна норма. Вона може включати в себе широкий спектр адаптаційних показників, які самі по собі не завжди забезпечують стан повного здоров'я та адекватного пристосування до середовища.

Найбільш оптимальними є уявлення відносно норми як зони функціонального оптимуму – зони оптимального функціонування всіх процесів в тій чи іншій системі. Безумовно, слід розділяти норму як поняття абстрактно-теоретичне й норму конкретну, що використовують безпосередньо в практиці й серед якої виділяють загальну норму, індивідуальну, статистичну, психічну, вікову, статеву, біологічну, соціальну тощо. Особливі труднощі викликають питання психічної норми. Центральним напрямком досліджень у цьому плані постає аналіз незвичних форм поведінки. Раніше науковці відносили до психопатології стереотипи поведінки, які не вкладались в рамки загальноприйнятих уявлень про норму.

Стан здоров'я не є чимось статичним: здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до стану, що є межею із хворобою, так званого «третього стану», за В. П. Казначеевим. Складність об'єктивної діагностики таких станів та відсутність ефективних корекційних заходів призводить до того, що такі індивіди відносяться до категорії «практично здорових» і не охоплюються оздоровчими заходами. У той же час, відомий вчений О. С. Залманов стверджував, що в якості критерію «третього стану», коли відбувається перехід від стану здоров'я до стану хвороби, виступає стан постійної втоми. Особлива увага приділяється перевтомі як зниженню функціональної здатності організму людини до адекватного пристосування до навколишнього середовища через надмірні фізичні та психічні навантаження. З психофізіологічної точки зору втома – це певний ступінь напруження механізмів адаптації, який в подальшому може переходити до зриву адаптації. Безумовно, перехід від нормального функціонального стану здоров'я до патологічного стану хвороби – це своєрідний макрострибок від одного стану до іншого. Але такий стрибок відбувається через ряд

незначних якісних перетворень, які накопичуються і при досягненні певних порогових величин можуть створювати необхідні умови для якісно нового стану. Цей процес можна описати наступним чином: здоров'я – адаптація – компенсація – «третій стан» – стан хвороби. Розробка індивідуально спрямованих профілактичних впливів є недостатньо дослідженим питанням, тому ряд науковців розробляють різні модельні побудови дотримання здорового способу життя.

Отже, сучасна наука використовує різні критерії здоров'я людини і вбачає в цьому понятті здатність реалізувати природний уроджений потенціал людського покликання. Високі вимоги до якості життя на сучасному етапі розвитку суспільства активують до розробки напрямків з проблеми підтримки здоров'я людини на належному рівні. Відзначається розрив між соціальним запитом на повноцінно здорового спеціаліста й невисокою мотивацією людини слідувати здоровому способу життя.