

О. І. Міхеєнко

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

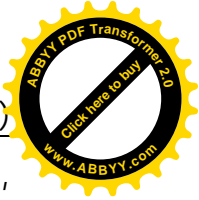
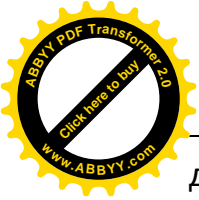
ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

У статті розглянуті найголовніші чинники, що визначають здоров'я (нездоров'я) організму людини з погляду холистичного підходу. Подано дефініцію поняття «здоров'я». Визначено показники, що інтегрально відображають функціональний стан усього організму. Запропонована авторська методика, яка дозволяє не лише оцінити рівень здоров'я організму людини, але й орієнтує на комплексне застосування різних засобів оздоровлення.

Ключові слова: показники здоров'я, чинники здоров'я, холистичний підхід, оцінка рівня здоров'я.

Постановка проблеми. Сутність будь-якого явища природи значно багатша, ніж одnobічне його пояснення однією дисципліною чи навіть комплексом різних дисциплін, тому науковий світ змушений активно та наполегливо вирішувати одну проблему за іншою, поглиблюючи в цілому загальне розуміння системи світобудови. Характерний для нового мислення холізм (грец. *holos* – ціле) ґрунтується не на деталізації, а на цілісному уявленні про організм людини, в якому все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Характер проявів цілого відзначається новими якостями, які зовсім не властиві окремим частинам (елементам), але є такими, що виникають унаслідок їх взаємодії за певної системи зв'язків. Наприклад, можна детально вивчати властивості атомів водню й кисню, але так і не усвідомити, якою ж є молекула води, бо з утворенням води виникає абсолютно нова потенційна ніша, що заповнюється новими рівнями енергії, у новому діапазоні виникають нові характерні частоти, створюється принципово інший рівень квантової організації природи. Сучасні дослідження з'ясували, що дія одного ферменту, взятого окремо, суттєво відрізняється від дії того самого ферменту в комплексному поєднанні з іншими. Звідси можна дійти висновку: схильність деталізувати стає на заваді розумінню явища як цілісного.

Сучасна наука нерідко обмежує свої можливості тим, що вивчає окремі компоненти явища, не отримуючи цілісної картини. Теоретичні підходи сучасної медицини, фізіології, біології мають переважно описовий характер, завдяки чому фіксуються окремі параметри життєдіяльності клітини, органу або певної системи організму людини. Проте такі засоби не



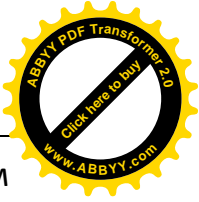
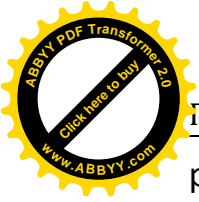
дозволяють дослідити більш глибокі рівні буття людини – психологічний, соціальний, духовний та ін.

Згідно холістичної моделі побудови організму людини найбільшу ефективність як оздоровчого впливу, так і оцінки стану здоров'я людини може забезпечити тільки комплекс різноманітних засобів, з урахуванням як характеристик тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини. Коли лікар констатує наявність або відсутність хвороб тільки в межах своєї компетенції, психолог обстоює психічне здоров'я, а вчитель фізичної культури шлях до здоров'я вбачає у фізкультурно-оздоровчому процесі, відбувається ігнорування холістичного (цілісного) підходу до проблеми здоров'я організму людини та його оцінки через розчленування об'єкта на велику кількість предметів дослідження.

Аналіз актуальних досліджень. Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить розв'язати питання щодо визначення рівня здоров'я та шляхи оздоровлення людини. Неодноразові спроби «виміряти» здоров'я наштовхувалися на складність феномену людини [1; 2; 3; 4].

З огляду на існування широкого спектру найрізноманітніших проявів здоров'я сьогодні запропоновано досить велику кількість методик для оцінки здоров'я індивіда. Згідно з концепцією фізичного (соматичного) здоров'я, найбільш важливим чинником, що його визначає, є рівень максимального споживання кисню (МСК), тобто аеробних можливостей організму, від яких залежать життєздатність, захворюваність, тривалість життя людини й ін. Цей інтегральний показник характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому. Протягом останніх десятиріч показник МСК став майже універсальним завдяки своїй дуже високій кореляції з фізичним станом людини.

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з точки зору практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення в бали і, відповідно, рівень здоров'я. Кількість таких показників коливається від 4–5 до 16 і більше, серед яких можуть бути

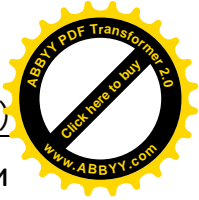
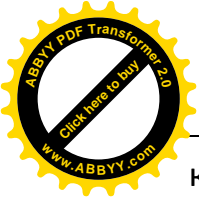


рівень холестерину в крові, кислотність шлункового соку тощо. Однак, чим більше показників ураховується, тим вища ймовірність того, що останні дублюватимуть один одного. Це зумовлено тим, що всі наведені показники значною мірою взаємопов'язані, як, зрештою, й усе в організмі. Наприклад, зі збільшенням стажу занять оздоровчим бігом, плаванням чи іншим аеробним тренуванням, крім покращання результатів у тестах на витривалість, відзначається зниження частоти серцевих скорочень, підвищення життєвого показника внаслідок зниження ваги тіла та збільшення життєвої ємності легень, нормалізація рівня холестерину, зниження артеріального тиску тощо.

Така методика визначення рівня здоров'я є достатньо інформативною і може бути використана в оздоровчих центрах, поліклініках, фізкультурних диспансерах. Однак існуючі на сьогодні методи експрес-оцінки мають суттєві недоліки, оскільки враховують показники, які залежать переважно від рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, розробники цих методів шлях досягнення здоров'я вбачають лише у застосуванні засобів фізичної культури і, свідомо чи несвідомо, орієнтують пересічного індивіда тільки на заняття фізичними вправами. Не можна заперечувати, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, однак спроби виокремити його як домінуючий фактор забезпечення здоров'я призводять до того, що фактично ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими. Ураховуючи викладене, ми пропонуємо дещо інший підхід до розв'язання цієї проблеми.

Мета дослідження: розробити й обґрунтувати методику оцінки здоров'я індивіда із залученням широкого спектра найсуттєвіших ознак, яка дозволить оцінювати стан здоров'я людини з погляду холістичного підходу, враховуючи всю складність і багатогранність прояву цього феномену.

Виклад основного матеріалу. Властивість інтегративності – найважливіша загальна ознака всіх складноорганізованих систем і особливість будь-якого цілісного утворення. Її вивчення дозволяє зрозуміти решту специфічних рис цілого. Жива клітина (тим більше організм людини) належить саме до таких складноорганізованих систем, коли процес об'єднання компонентів у єдине ціле внаслідок їх взаємодії змінює поведінку кожної складової. Інтеграція визначається величезною

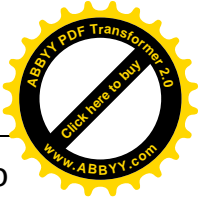
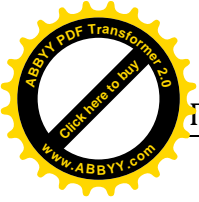


кількістю найтонших взаємозв'язків між клітинами, органами і функціями органів. Організм утворюється завдяки взаємозв'язкам своїх частин. Злагоджена взаємодія елементів організму є першою та головною умовою життя і здоров'я. Будь-яка неузгодженість процесів, що відбуваються в клітині, призводить до порушення гомеостазу та, зрештою, до руйнування клітини як єдиного цілого.

Можна наводити багато фактів, які переконливо свідчать, що в організмі людини немає ізольованих підсистем, усі клітини, органи й системи пристосовані одне до одного та діють узгоджено. Якщо фізичні функції організму правильно взаємодіють, значить, існує гармонія у злагодженій роботі інформаційної структури та всіх клітин фізичного тіла. Саме такий стан визначає здоров'я.

Отже, здоров'я – це не тільки відсутність зовнішніх проявів хвороби, а й стан внутрішньої і зовнішньої гармонії, коли структура організму безконфліктна та функціонує в оптимальному режимі. В основі здоров'я лежить принцип взаємодії і взаємозалежності кожної клітини, тканини, органу, системи органів. Результатом інформаційного збою є відсутність гармонії, тобто хвороба. Слово «хвороба» можна використовувати тільки в однині, так само, як і слово «здоров'я». І хвороба, і здоров'я – явища, пов'язані зі станом людини в цілому, а не окремих органів і частин тіла. Симптом є сигналом, який говорить про порушення балансу внутрішніх душевних сил. При цьому безглуздо лікувати якийсь хворий орган, конкретну «хворобу». Треба оздоровлювати весь організм інтегративно [2–4].

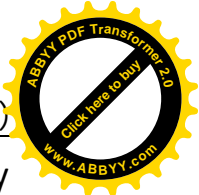
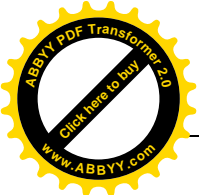
Для знаходження більш точного визначення здоров'я доцільно проаналізувати різні його формулювання. Творче осмислення найважливіших ознак, які використовували автори дефініцій здоров'я, дозволяє запропонувати таке визначення: здоров'я – динамічний стан життєдіяльності людини, який визначається здатністю організму до саморегуляції, підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусу за оптимальної та гармонійної взаємодії всіх клітин, органів і систем фізичного тіла; адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям), між людиною і суспільством; можливостями резервно-компенсаторних механізмів; рівнем виконання біологічних та соціальних функцій.



Організм людини є складною відкритою біосистемою, яка постійно взаємодіє з природою (навколишнім середовищем) і суспільством, здійснюючи обмін інформацією, енергією і речовиною. Якість і гармонійність такого обміну визначають і обумовлюють здоров'я людини. Розглянувши механізми, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, можна визначити найважливіші складові (чинники, органи, системи та їх функції), які впливають на організм і визначають здоров'я людини. Серед таких складових слід виокремити: свідомість (психоемоційну активність), дихання й кровообіг, харчування і травлення, шкіру, опорно-руховий апарат і фізичні якості, імунітет і наявність хронічних захворювань. Хоча спектр зазначених складових досить обмежений, але він охоплює найважливіші механізми життєзабезпечення організму людини, характеристика яких інтегрально відображає здоров'я майже кожної клітини організму та дозволяє об'єктивно оцінити стан здоров'я людини. Якісні оцінки зазначених складових у різних людей суттєво відрізняються залежно від стану здоров'я. Це дає можливість розрізняти ознаки здорової та нездорової людини.

Тісний взаємозв'язок психіки і фізіологічних виявів дозволяє визначити стан здоров'я чи нездоров'я людини шляхом оцінки її настрою, думок та емоцій. Не існує такого психоемоційного стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, що змінюють фізіологічні константи організму. Конструктивні, оптимістичні думки через певний час (унаслідок певної тілесної інертності) зміцнюють людину; негативні, навпаки, руйнують її.

Здоровій людині притаманні життєрадісність, урівноваженість, задоволеність життям, гарна пам'ять, швидке мислення, допитливість, прагнення до пізнання себе і навколишнього світу, доброзичливість, толерантність, терплячість. Екстремальні ситуації така людина сприймає тверезо, розумно, без зайвих емоцій. Нездорова свідомість відрізняється пригніченим станом, сильним хвилюванням, нав'язливими думками, негативними емоціями (злість, заздрість, ненависть, страх, песимізм), відчуттям втоми та байдужістю до життя. Така людина постійно відчуває незадоволення, стає дратівливою через дрібниці, будь-яка подія викликає в неї стрес з яскравим емоційним забарвленням.

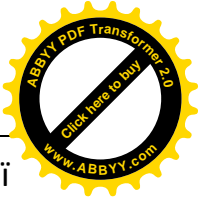
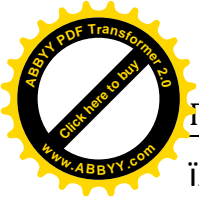


Для здорової людини нормою є 5–8 дихальних циклів за хвилину (чим їх менше, тим здоровіша людина). Час затримки дихання після середнього видиху дорівнює 60 с і більше. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить близько 60–70 уд/хв, артеріальний тиск (АТ) – (110–120)/(70–80) мм рт. ст. Про незадовільний стан здоров'я свідчать такі показники: дихання – значно більше восьми дихальних циклів за хвилину, а затримка дихання після середнього видиху – значно менше ніж 60 с; частота серцевих скорочень у стані спокою – значно більше 70 уд/хв; АТ – або значно вищий, або значно нижчий за норму.

Однак недостатньо вимірювати показники регуляторних систем лише в стані спокою. Для визначення функціонального резерву організму з метою регламентації навантажень і прогнозування ймовірних наслідків проводять функціональне тестування. Існує багато різних функціональних проб із навантаженням, застосування яких дозволяє отримати більше інформації про стан серцево-судинної системи, краще оцінити резерви організму. Ми з цією метою використовували пробу Руф'є.

Одним із найважливіших засобів контролю життєздатності організму є життєвий показник, який визначається шляхом ділення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на масу тіла. Відомо, що надмірна вага є причиною виникнення різних розладів організму, зменшує тривалість життя людини. Встановлено залежність між ЖЄЛ і працездатністю, витривалістю та стійкістю організму до хвороб. Нижня межа життєвого показника, за якою різко зростає ризик виникнення захворювань, становить: для чоловіків – 55 мл/кг, для жінок – 45 мл/кг. У разі регулярних занять оздоровчим фізичним тренуванням цей показник навіть у 60-річних осіб може перевищувати 70 мл/кг для чоловіків і 60 мл/кг для жінок, тобто з віком, у міру зростання тренуваності, життєвий показник не зменшується, як це відбувається за пасивного способу життя, а стабілізується або збільшується.

Спосіб харчування є досить інформативним показником стану здоров'я, оскільки тісно пов'язаний із психоемоційною сферою [5]. Дехто може їсти, щоб заспокоїтись, знічев'я або задля емоційної насолоди. Бажання щось скуштувати часто виникає внаслідок психоемоційної невривноваженості та незадоволеності. Психоемоційна врівноваженість дозволяє гармонійно й вільно циркулювати енергії в організмі. За таких умов для задоволення своїх потреб людині достатньо невеликої кількості



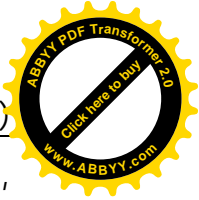
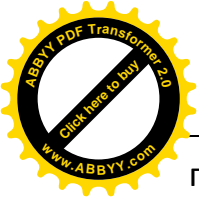
їжі. Здорова людина задовольняється невеликою кількістю смачної натуральної їжі, споживаючи її не частіше трьох разів на день, не переїдає (встає з-за столу до того, як з'явиться відчуття ситості).

Відхиленням від норми є: прийом їжі частіше, ніж три рази на добу і тим більше за відсутності відчуття голоду; споживання великої кількості термічно оброблених або неприродних продуктів; бажання поспати після їжі. Усе це говорить про споживання надмірної кількості їжі. Ознаками незадовільного функціонування травної системи є ускладнене випорожнення або його відсутність протягом доби, тверді або рідкі калові маси, а тим більше наявність у них слизу чи якихось інших виділень.

Унікальним органом, завдяки якому здійснюється зв'язок організму з довкіллям, є шкіра. Вона захищає, регулює температуру тіла, дихає, може поглинати і виділяти речовини, енергію тощо. Шкіра пов'язана з усіма внутрішніми органами: впливаючи на конкретні ділянки шкіри, можна цілеспрямовано впливати на внутрішні органи. Існує і зворотний зв'язок, коли негаразди внутрішніх органів позначаються на шкірі. Цей зв'язок добре ілюструє стародавня мудрість: «Хвороби шкіри лікують у кишках». Як правило, хвороба шкіри – це виверження токсичного вмісту із середини назовні і намагання організму через шкіру звільнитися від отруйних речовин, коли через тотальне забруднення кишечника та нирки вже не можуть впоратися із функцією виділення. Стан шкіри тісно пов'язаний із роботою імунної та нервової системи. Зважаючи на зазначене, шкіру можна назвати «дзеркалом» здоров'я організму.

Про здоров'я свідчать чиста, красива, еластична, без різних вад і неприємних запахів шкіра, а також належна терморегуляція. Про незадовільний стан здоров'я свідчить нездорова землисто-сірого кольору, в'яла, із синцями або мішками під очима, пронизана червоними прожилками, масна або суха в тріщинах, з вуграми, прищами та неприємним запахом шкіра.

Красива постава позитивно впливає не лише на фізичне самопочуття, але й на психіку. Саме вміння правильно триматися й рухатися значною мірою визначає зовнішній вигляд. Змінюючись зовнішньо, людина змінює себе внутрішньо, тому гарна постава є найважливішою складовою тілесної краси людини і може розглядатися як вияв внутрішньої повноцінності, потенційних можливостей. Для здорової людини характерні гарна постава,

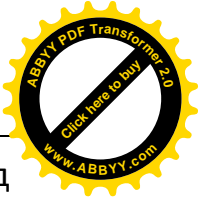
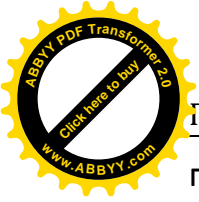


пропорційна будова тіла, невеликий жировий прошарок, еластичні, витривалі, помірно сильні, пропорційно розвинені м'язи, гарна гнучкість зв'язок і суглобів.

Хвора людина має негарну поставу, непропорційну будову тіла, надлишок або брак жиру, швидко втомлюється, в неї слабкі, в'ялі, непропорційно розвинені м'язи, погана гнучкість зв'язок і суглобів.

Науковці, які займаються проблемами довголіття звернули увагу на дуже високий рівень загальної витривалості довгожителів. Встановлено тісний взаємозв'язок між витривалістю організму та його стійкістю до цілої низки захворювань, у першу чергу, до серцево-судинних і онкологічних. Одним із тестів, що характеризує витривалість серцево-судинної та дихальної систем, а отже, загальну витривалість, є біг на дистанцію два кілометри. Інформативність тесту на загальну витривалість надзвичайно висока. Чоловіки, які долають дистанцію 2 км за 8,00–9,00 хв, і жінки, що пробігають її менш ніж за 11,00 хв, як правило, мають високий і дуже високий рівень здоров'я в будь-якому віці. Дистанція 2 км обрана тому, що вона наближена за довжиною до подібних тестів Купера, але дозволяє розраховувати свої сили, долаючи дистанцію, оскільки старт і фініш на доріжці звичайного 400-метрового стадіону знаходяться в одному місці. Намагання бігти швидше, ніж за 7 хв 30 с (для чоловіків) і 9 хв 30 с (для жінок) не має сенсу, оскільки це вже буде тренування, більш наближене до спортивного, що, у свою чергу, призводить до зниження імунітету та підвищення ризику виникнення захворювань. Оцінюючи витривалість осіб, які тільки-но розпочали займатися оздоровчим фізичним тренуванням, можна обмежитися пробою Руф'є.

Рівень здоров'я залежить також від рівня розвитку силових якостей. Оцінити силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу в чоловіків можна за максимальною кількістю підтягувань або згинань-розгинань рук в упорі лежачи на підлозі. Для жінок більш вагомий рівень розвитку м'язів черевного пресу, який оцінюється за максимальною кількістю згинань тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. За умов відсутності тренувань рівень розвитку гнучкості, спритності та швидко-силових якостей із віком значно знижується, що позначається на дієздатності людини. Швидко-силові якості (динамічна сила м'язів ніг і черевного пресу), спритність і певною мірою вестибулярну стійкість та



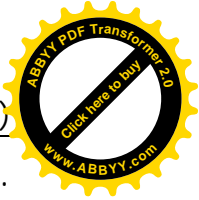
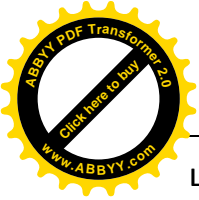
гнучкість хребта дозволяє оцінити стрибок у довжину з місця. Тест слід виконувати після обов'язкової розминки з вихідного положення стоячи на невисокій опорі (щоб нога під час поштовху не послизнулася назад).

Ще одним важливим фактором впливу на загальний рівень здоров'я є стаж безперервних занять оздоровчим фізичним тренуванням. Дослідження виявили тісний зв'язок між рівнем здоров'я і стажем занять. Постійні систематичні заняття фізичними вправами сприяють накопиченню резервних можливостей організму, а отже підвищують рівень здоров'я людини.

Від надійності імунної системи залежить стійкість організму до застудних та інших захворювань, тому рівень ефективності функціонування імунної системи можна оцінити за кількістю випадків застудних захворювань протягом року. Крім того, про сильний імунітет і гарне здоров'я свідчить швидке загоювання ран, порізів, опіків, відсутність будь-яких захворювань. Постійна хворобливість, особливо якщо людина часто потерпає від інфекційних захворювань, повільне загоєння ран свідчать про слабкий імунітет.

Не секрет, що й спортсмени високої кваліфікації, маючи високий рівень розвитку рухових якостей, досить часто страждають на різні хронічні захворювання, тому оцінювати стан здоров'я тільки за рівнем функціональної підготовленості не завжди виправдано. Наявність хронічних захворювань внутрішніх органів (серцево-судинних, шлунково-кишкових, органів дихання та ін.) також є показником стану здоров'я людини, який оцінюється залежно від кількості захворювань та їх тяжкості. Для практичної реалізації цієї методики оцінки стану здоров'я людини і визначення його рівня виникає необхідність переведення якісних показників функціонування органів та систем у кількісні [4].

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Здоров'я людини визначається станом внутрішньої та зовнішньої гармонії, яку зумовлює величезна кількість різноманітних факторів. Будь-який чинник, застосований окремо, не може охопити всю різноманітність процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність та обумовлює здоров'я людини. Вирішення оздоровчих завдань вимагає комплексного підходу. Існують показники, які інтегрально відображають функціональний стан всього організму. Якісна та кількісна характеристика



цих показників дозволяє об'єктивно оцінити рівень здоров'я людини. Запропонована методика дозволяє не лише оцінити здоров'я людини, але й визначає шляхи його зміцнення, орієнтує пересічного індивіда на застосування різних засобів оздоровлення, дотримання правил і норм здорового способу життя та реалізацію комплексної індивідуальної оздоровчої програми.

Подальшого дослідження потребує необхідність відображення ознак і проявів здоров'я в аспекті їх індивідуалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Белов В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 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. Міхеєнко О. І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116–121.

РЕЗЮМЕ

А. И. Михеенко. Холистический подход к оценке уровня здоровья организма человека.

В статье рассмотрены основные факторы, определяющие здоровье (нездоровье) организма человека с позиции холистического подхода. Подана дефиниция понятия «здоровья». Определены показатели, которые интегрально отражают функциональное состояние всего организма. Предложена авторская методика, которая позволяет не только оценить уровень здоровья организма человека, но и ориентирует на применение широкого спектра разных средств оздоровления.

Ключевые слова: показатели здоровья, факторы здоровья, холистический подход, оценка уровня здоровья.

SUMMARY

О. Mikheenko. Holistic approach in the estimation of a man's health level.

Basic factors determining the health (or illness) in a man's organism from the holistic point of view are considered. The term «health» is given. Indexes, which reflect integrally functional condition of the whole organism are determined. An author's method is offered which lets not only calculate the health level of a man's organism, but orientate an ordinary individual to use a wide spectrum of different healthy means.

Key words: indexes oh health, factors of health, holistic approach, estimation of health level.