

# Биологический возраст и составляющие здоровье человека

*В.П. Кузьменко, преподаватель  
Кировоградской летней академии НАУ*

Одним из подходов к решению проблемы оценки индивидуального здоровья может быть определение интегрального биологического возраста. Исходя из тезиса, согласно которому индивидуальное здоровье есть поддержание динамического равновесия организма со средой при осуществлении биологических и социальных функций. С.П. Ермаков пишет «Этот процесс может быть наглядно представлен в виде гипотетической траектории здоровья по уровням жизнеспособности в зависимости от возраста». Такой подход позволяет проследить связь между понятием биологический возраст и проблемой оценки здоровья.

Биологический возраст – базовая составляющая профессионального здоровья, имеющая тесную связь с клиническим и летным долголетием.

Определение биологического возраста есть такой метод постановки ненозологического диагноза, который принципиально ориентирован на количественную оценку здоровья.

Если показатель биологического возраста исследуемого соответствует или меньше календарного возраста можно говорить о том, что данный индивидуум здоров. Если показатель биологического возраста больше календарного возраста, согласно таблице ранжирования оценок здоровья, опирающихся на биологический возраст можно говорить о болезненном состоянии организма независимо от формы патологии.

Здоровье человека, тем более молодого человека, тем более курсанта, ориентированного на приобретение авиационной профессии – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека.

Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% - от наследственности, на 20-25% - от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% - от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные, на основе которых формируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укрепление, должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего возраста, и деятельного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовем главные из них:

- мотивация самосохранения. Человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет;

- мотивация подчинения этнокультурным требованиям. Человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось в определенном этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказаниям. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально для этого оборудованных; нарушение этих норм чревато негативными последствиями;

- мотивация получения удовольствия от здоровья. Эта простая гедоническая (наслажденческая) мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы

испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом;

- мотивация самосовершенствования. Выражается в осознании того, что будучи здоровым можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

- мотивация маневрирования. Она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

- мотивация сексуальной реализации и формируется так: «Здоровье даёт мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А молодому человеку очень важно быть сексуально привлекательным;

- мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Люди, у которых все мотивации одинаково значимы, встречаются крайне редко.

В настоящее время, пожалуй, любому грамотному человеку известно, как сохранить здоровье. Борьба с факторами риска, предупреждение перенапряжения нервной системы необременительны, реально доступны каждому и высокоэффективны. В них важную роль играют физическая культура, правильное питание, рационально и разумно построенный режим жизни, режим труда и отдыха. Причем конечной цели можно достичь только при комплексном соблюдении всех рекомендованных правил и систематическом, на протяжении всей жизни, выполнении профилактических мероприятий, считает доктор медицинских наук Д. Аронов. В первую очередь к ним относится полный отказ от вредных привычек.

Вникните в смысл этих слов: «вредная привычка». Они означают, что человек осознанно и регулярно наносит себе вред. В самом деле, сейчас даже заядлым курильщикам известно, как влияет курение на их организм. Однако до поры до времени привычка оказывается сильнее доводов разума. А вот люди, уже приобретшие сердечно-сосудистые заболевания, охотно бросают курить сами. К сожалению, к правильному решению их подталкивает уже начавшаяся болезнь.

Решительно можно сказать: ничто так не восстанавливает силы, как сон. Человек может оставаться без воды несколько суток, без еды – почти 2 месяца, без сна – не более 3-4 суток. Сон – не только первейшая потребность человека, но и самый эффективный, самый быстрый, самый надежный генератор жизненных сил.

Большое значение здесь имеют навыки, приобретенные в течение жизни. Установлено, что у каждого человека вырабатываются условные рефлексy. Если ложиться и вставать в одно и то же время, то в конце концов в этот час его будет клонить ко сну. При нарушении этого правила и тем более при его отсутствии

засыпание и пробуждение происходят с трудом.

#### **Литература:**

1. Амосов М.М. Раздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 248
3. Войтенко В.П., Токарь А.В., Полюхов А.М. Методика определения биологического возраста человека. К.: 1984. с. 133-137.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар.: 1995.
5. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Ф и С, 1988.– 208 с.

## **Фізична культура ,як суспільне явище, її форми та функції**

**І. Лапа, ст. гр.СІ- 11, О.В. Остроухов, викл.**  
*Кіровоградський національний технічний університет*

Роль фізичної культури помітно зросла в епоху науково- технічного прогресу. Фізична культура як невід'ємний елемент загальної культури сучасного суспільства є багатограним соціальним явищем , яке впливає на розвиток усіх верств населення .

У наше століття – століття значних соціальних, технічних і фізичних перетворень науково-технічна революція, поруч із прогресивними явищами внесла у життя і кілька несприятливих чинників. До них слід віднести гіподинамію, нервові перевантаження, що пов'язані із захопленням складною сучасною технікою, і навіть стреси професійного і побутового порядку , і як наслідок – порушення обміну речовин, зайва вага, схильність до серцево-судинних захворювань.

Вплив несприятливих чинників на здоров'я людини настільки великий, що внутрішні захисні функції самого організму неспроможні дати собі раду. Як свідчить досвід, найкращою протидією несприятливим чинникам, виявилися регулярні заняття фізичної культурою, які допомогли відновленню та зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до значних фізичних навантажень.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

Група оздоровчих завдань спрямована на забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня