

**О. І. Міхєєнко**

---

# **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я**

Навчальний посібник



Суми  
Університетська книга  
2017

УДК 796.07  
ББК 75.1я73  
М 69

Рекомендовано до друку вченою радою ННІФК Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка. Протокол № 7 від 23 лютого 2017 р.

Рецензенти:

*Башавець Н.А.*, доктор педагогічних наук, професор;

*Єдинак Г.А.*, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Косяк В.А.*, доктор філософських наук, професор

**Міхеєнко О. І.**

М 69 Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.

ISBN 978-966-680-817-5

Для оздоровчої освіти актуальною залишається проблема опрацювання змісту знань про здоров'я, які формують інтегративне бачення людини, її здоров'я як багатовимірного процесу, розвивають здатність аналізувати, узагальнювати, створювати оздоровчі теорії і концепції, творчо та ефективно здійснювати оздоровчу діяльність, шукати оптимальний індивідуальний шлях до здоров'я.

Посібник призначений для тих, хто присвятив себе оздоровленню, профілактиці, психофізичній реабілітації, а також розрахований на широке коло читачів, яких цікавить проблема здоров'я.

**УДК 796.07**  
**ББК 75.1я73**

ISBN 978-966-680-817-5

© Міхеєнко О. І., 2017

© ТОВ «ВТД «Університетська книга»», 2017

## **Зміст**

Вступ .....	4
<b>Тема 1.</b> Основні поняття загальної теорії здоров'я .....	6
<b>Тема 2.</b> Історія розвитку науки про здоров'я .....	14
<b>Тема 3.</b> Холістичний підхід як підґрунтя оздоровчої практики .....	36
<b>Тема 4.</b> Людина і довкілля .....	46
<b>Тема 5.</b> Чинники здоров'я та напрями оздоровчого впливу .....	53
<b>Тема 6.</b> Особиста відповідальність за стан здоров'я .....	109
<b>Тема 7.</b> Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя .....	125
<b>Тема 8.</b> Ознаки здорової і нездорової людини. Діагностика рівня здоров'я .....	130
Література .....	148

## Вступ

Проблема оздоровлення, зцілення, підвищення функціонального потенціалу людського організму завжди була і є в центрі уваги людства. Здоров'я – одна з фундаментальних категорій людського буття, яка є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його значущості вважається атрибутом національної культури, критерієм і запорукою благополуччя суспільства. Адже стан здоров'я визначає не лише загальне самопочуття, а й безпосередньо впливає і на інтелект, і на психіку, і на суспільно-політичну поведінку людини, тобто здоров'я людини обумовлює всі напрями і сфери життєдіяльності особистості в біологічному, соціальному і духовному плані, а в сучасних умовах ринкової економіки є важливим економічним важелем і дуже дорого коштує.

Якось відомий автор оздоровчої системи Поль Брегг на зустрічі з багатими людьми сказав приблизно так: "...перед вами найбагатша людина нашої планети. Я володію найбільшим багатством – здоров'ям, і моє здоров'я не може бути еквівалентним ніяким фінансовим накопиченням...".

Сьогодні більшості людей, на жаль, бракує найнеобхідніших знань про здоров'я, закони життєдіяльності людського організму, вплив на здоров'я природних чинників, а прогресивні цінності, що відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я особистості, не усвідомлені більшою частиною населення і не є складовою його культури і діяльності. Однак, перефразовуючи відому тезу, можна сказати, що незнання правил здорового способу життя не звільняє від хвороб. Відтак люди часто звертаються до лікарів зі скаргами на порушення в стані здоров'я, для подолання і профілактики яких необхідно і достатньо змінити спосіб життя.

Ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без зміни способу життя людей, який залежить від багатьох факторів, але, перш за все, від рівня загальної культури та певних знань людини. У високорозвинених країнах вже давно не в моді гладкий бізнесмен з цигаркою в роті та келихом спиртного за обідом. Паління стає задоволенням для бідних. Жорстка конкуренція сучасного ділового світу ви-

магає напруженої фізичної й інтелектуальної праці. У таких умовах успіху, як правило, досягають ті, хто тримає себе в гарній формі.

Знання про здоров'я варті того, щоб стати предметом першої необхідності для людини будь-якої професії, оскільки вони є тим підґрунтям, на якому постає вся активність особистості. Як помітили ще класики медицини, допоки здоровий, здоров'я не помічаєш, і, лише втративши його, починаєш цінувати те багатство, яким колись володів і яке не зміг зберегти. І саме для того, щоб здоровій людині помітити й оцінити своє здоров'я, необхідно вивчати науку про здоров'я, пізнавати свій організм і обережно застосовувати отримані знання на практиці. Будь-який життєвий проект втрачає свою цінність, якщо на шляху його реалізації втрачається здоров'я. Опанування знань про здоров'я дає можливість кожній людині усвідомити власну відповідальність за формування, збереження, зміцнення здоров'я, досягнення природного й соціального довголіття.

Використання оздоровчих технологій дозволяє розширювати резерви фізіологічних функцій, відновлювати здатність організму до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних розладів, зупинити і навіть повернути у зворотному напрямку розвиток патологічного процесу. А це означає, що опанування прийомами і способами формування здоров'я необхідне як практично здоровим людям, так і хворим та інвалідам.

Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. На сьогодні найбільше можна вплинути на рівень здоров'я і тривалість життя людей шляхом інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя. Практична реалізація такої державної програми в Україні неможлива без наявності достатньої кількості висококваліфікованих спеціалістів, які повинні мати глибокі міждисциплінарні знання з проблем харчування, рухової активності, загартовування, корисних і шкідливих звичок, регуляції психічного стану, детоксикації організму й інших важливих чинників здоров'я. Розумне використання комплексу природних засобів оздоровлення не тільки сприяє повноцінному відновленню, збереженню і примноженню здоров'я людей, а й збагачує їхній духовний потенціал.

## Основні поняття загальної теорії здоров'я

---

Визначте точно кожне слово,  
і ви уникнете половини помилок.

*Р. Декарт*

Успішність оздоровлення організму людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я є однією з найголовніших методологічних проблем, вирішення якої дозволить наблизитися до розв'язання питання про шляхи та можливості оздоровчої практики.

Однак аналіз такого складного, інтегративного, всеохопного поняття, як поняття “здоров'я”, становить певні труднощі, адже в ньому синкретично поєднуються абсолютно різноманітні площини, смисли, дискурси, аспекти буття. Сучасні наукові дані свідчать, що здоров'я людини є складним феноменом, який дослідники розглядають як філософську, культурологічну, соціальну, економічну, біологічну, екологічну, медичну категорії, як ресурс, об'єкт споживання, вкладання капіталу, як індивідуальну і суспільну цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних філософських, психолого-педагогічних, медико-біологічних та валеологічних дослідженнях здоров'я розглядається і як стан, і як процес, і як здатність [7; 17; 19; 21; 24; 25; 28; 74; 127; 129].

У науковому обігу існує широкий спектр тлумачень – від зредукованих до рівня технічного чи біологічного знання і до філософсько-релігійних. На сьогодні нараховується кількості дефініцій здоров'я (понад 300), автори яких використовують найрізноманітніші критерії, які, на їхню думку, характеризують сутність здоров'я. Таке різноманіття визначень свідчить про відсутність єдиного підходу до

цієї проблеми, а неодноразові спроби “виміряти” здоров'я наштовхувалися на складність феномену людини.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) поняття “здоров'я” визначається як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад. Проте дане визначення не може задовольнити потреби оздоровчої практики, оскільки не дає жодних орієнтирів і шляхів оздоровчого впливу, тому небезпідставно критикується багатьма вченими.

У живому організмі безперервно відбуваються синтез і розпад речовин, атомний склад тіла постійно оновлюється: частина клітин відмирає, а їхнє місце займають мільярди нових. І хоча зовнішньо людина не змінюється, однак насправді організм схожий на будинок, в якому старі цеглини постійно замінюються на нові. Ці процеси перебувають у відносній рівновазі, забезпечуючи життєві функції та відновлення енергетичних і структурних ресурсів організму.

У сучасній медичній практиці домінує переконання, згідно з яким будь-яке хронічне захворювання розглядається як стійке утворення, здатне змінювати стан організму лише в один бік — у бік погіршення. Натомість оздоровча практика спростувала такий підхід. Існує багато фактів, які свідчать, що перебіг захворювання можна повернути назад чи, принаймні, призупинити. Патологію слід розглядати як процес, напрямок розвитку якого можливий як в один, так і в інший бік.

Отже, здоров'я не є постійним і незмінним, це динамічний стан життєдіяльності людини, який характеризується здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення.

Будь-яка неузгодженість процесів, що відбуваються в клітині, призводить до порушення гомеостазу і, зрештою, до руйнування клітини як єдиного цілого.

---

Гомеостаз визначається як фундаментальна фізіологічна та психоемоційна здатність організму забезпечувати постійність свого внутрішнього середовища в мінливих умовах навколишнього світу за допомогою системи зворотних зв'язків.

---

Гомеостаз є обов'язковою умовою оптимального функціонування організму і механізмом збереження здоров'я.

В основі здоров'я і життєздатності лежить структурно-функціональна інтеграція, завдяки якій забезпечується цілісність складного організму. Злагоджена взаємодія частин та елементів організму є пер-

шою та головною умовою життя і здоров'я (див. тему 3). “Золоте правило здоров'я” полягає в тому, що в організмі людини має зберігатися “цілюща гармонія” (гр. *harmonia* – співзвучність, злагода, протилежність хаосу).

*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. Нормальне функціонування організму передбачає підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусу за оптимальної та гармонійної взаємодії всіх клітин, органів і систем фізичного тіла.*

Організм людини є частиною Природи та підпорядковується законам і процесам планетарного й космічного рівнів, перебуваючи в тісному взаємозв'язку з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими природними факторами (див. тему 4). Єдність організму і довкілля є найважливішим принципом і умовою життєдіяльності, а отже, *здоров'я визначається адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям).*

Провести чітку межу між критеріями “норма” і “патологія” практично неможливо. Ще Авіценна і Гіппократ розрізняли кілька градаций здоров'я.

*Між здоров'ям і хворобою існує ціла низка проміжних станів, які визначаються рівнем зниження (підвищення) функціонального потенціалу організму та зумовлюють відповідний режим життєдіяльності, близький до здоров'я чи до хвороби. Такий стан не можна назвати ні здоров'ям, ні хворобою, тому він дістав назву “третій стан” – перехідний між здоров'ям і хворобою. Уперше це поняття запропонував Гален.*

Причиною третього стану є різні чинники фізичної, хімічної, біологічної та психічної природи, які спочатку викликають такі розлади, як неврастенія, втрата апетиту, роздратування, головний біль, депресія тощо, а в подальшому – розвиток хронічних хвороб.

Розглядаючи здоров'я як атрибут кожної живої людини, як явище динамічне, М.М. Амосов поставив питання про кількісне вимірювання фізичного здоров'я і запропонував поняття “кількість здоров'я”, яка визначається сумою “резервних потужностей” клітин, органів і головних функціональних систем організму [5].

Існує фундаментальна здатність організму, яка дозволяє йому зберігати й розвивати свої захисні можливості. Такою здатністю є



фізіологічна та психоемоційна адаптація, сутність якої полягає в залученні механізмів пристосування до навколишнього середовища у відповідь на подразники, що з нього надходять. Функціональні реакції виникають під впливом фізіологічного, психоемоційного тренувального стресу і виявляють себе у функціональних перетвореннях, які забезпечують перехід організму на новий, більш високий рівень адаптаційних можливостей.

Отже, йдеться про *можливості резервно-компенсаторних механізмів організму*. Наприклад, правильно організовані фізкультурні заняття сприяють накопиченню резервних можливостей організму, а отже, підвищують рівень здоров'я людини.

Будь-які життєві прояви людини як біосистеми тісно взаємопов'язані зі станом внутрішньої екології (ендоекології), від якого залежить нормальний перебіг фізіологічних процесів. Поступове забруднення внутрішнього середовища організму призводить до розладу його функціонального стану, погіршення якості життя людини і навіть інвалідності. Будь-який механізм періодично вимагає очищення деталей, бруд рано чи пізно стає причиною пошкодження. І, хоча організм людини не можна порівнювати навіть з найскладнішими механічними конструкціями, у даному випадку така аналогія є цілком виправданою. З погляду оздоровчої практики загальновідомий вислів “Чистота — запорука здоров'я” слід розглядати значно ширше, ніж дотримання звичайних правил гігієни: будь-яка затримка в організмі відходів, шлаків, токсинів ускладнює його роботу (див. тему 5).

Звідси висновок: *важливим чинником і ознакою здоров'я є ступінь чистоти внутрішнього середовища організму*.

Побудова цілісної моделі здоров'я вимагає врахування біопсихосоціальної природи людини, яка подає її як складну відкриту систему, здатну до саморегуляції, включає не лише клітини та органи, а й сім'ю, суспільство в цілому. Здоров'я є не тільки складною медико-біологічною категорією, у ній віддзеркалюється і соціальна сутність, соціальні умови і результати життєдіяльності людини. Докладаючи зусиль для досягнення мети, людина реалізує внутрішню потребу в активності. Відсутність активності, ініціативи суперечить людській природі. Задоволеність життям, своїм соціальним становищем, обраною професією чи заняттям, сімейним станом визначає гармонію інформаційно-енергетичних процесів, що, у свою чергу, впливає на здоров'я.

Патологія може виникнути не лише внаслідок дії різних стрес-факторів, а й через відсутність напруження. Невроз безробіття – один із ноогенних. Найбільш характерним і виразним синдромом цього неврозу є депресія й апатія. Чимало безробітних досить швидко втрачають ініціативність, байдужіють до всього. Особа, яка не має роботи, переживає незайнятий працею, безплідний для неї час як свою внутрішньо-психічну порожнечу та непотрібність. Відтак “безбарвність” душі “знебарвлює” світ, він втрачає принадність, вабить дедалі менше, розвивається апатія.

Зазначене дозволяє розглядати здоров'я як результат взаємодії особистості й оточення. Соціальна складова поняття “здоров'я” характеризує можливість індивіда повноцінно виконувати свої соціальні функції і передбачає наявність таких важливих якостей як, наприклад, достатній рівень грамотності, інтелектуального та фізичного розвитку, наявність творчих здібностей тощо.

*Отже, виконання індивідом своїх не тільки біологічних, а й соціальних функцій також може бути ознакою здоров'я.*

Беручи до уваги зазначене, можна сформулювати таке визначення:

---

**здоров'я** – це 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 різнорівневих систем фізичного тіла; адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям), між людиною і суспільством; можливостями резервно-компенсаторних механізмів; ступенем чистоти внутрішнього середовища організму (ендоекології); рівнем виконання біологічних та соціальних функцій.

---

Здоров'я не дається на все життя, не є постійним і незмінним – воно потребує постійної уваги. Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям індивіда найбільш повно відображає поняття “здоровий спосіб життя”. У ньому об'єднується все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає зорієнтованість діяльності особистості в напрямі формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я.