

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Хмельницький національний університет
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини
в Полтавській області
ГУ НП України в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління Патрульної поліції в Полтавській області
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Збірник наукових матеріалів

I Міжнародної науково-практичної конференції

23 листопада 2023 року

Полтава – 2023

АЛГОРИТМ ЗДОРОВ'Я МИКОЛИ АМОСОВА – АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ

Гришко Ольга,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»,

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Автор оригінальної оздоровчої методики «Режим обмежень і навантажень» Микола Михайлович Амосов, знайшов свій особливий шлях продовження життя. Дослідник розглядав питання, пов'язані з методами збереження здоров'я дорослих та дітей. Ідеї Миколи Михайловича науково обґрунтовані і перевірені на практиці, саме тому вони актуальні і сьогодні.

Мета дослідження – простежити, які наукові знання поклав Микола Михайлович Амосов у власну оздоровчу методику, яка сприяє формуванню свідомого та активного ставлення до фізичної активності, підтриманню людиною власного фізичного стану протягом життя, запропонувати звернутися до неї сучасним науковцям, майбутнім педагогам, вихователям, та загалом, українцям.

Розглянути наукові знання, які поклав Микола Амосов у власну оздоровчу методику, з'ясовано, що поєднання наукових досліджень автора з його літературною та публіцистичною діяльністю надає можливість майбутнім педагогам, вихователям, українцям використовувати надбання науковця для підвищення власного стану здоров'я та здоров'я вихованців.

Микола Михайлович Амосов – хірург, новатор в кардіології, філософ, вчений, письменник. Під час війни був провідним хірургом військово-польового госпіталю, заслужив бойові нагороди. У 1955 році організував Київську клініку серцевої хірургії, у 1983 році перетворену в Інститут серцево-судинної хірургії, який тепер носить його ім'я. Був беззмінним керівником інституту. Одночасно завідував відділенням біокібернетики АН УРСР. За його ідеями був створений перший апарат штучного кровообігу, що дозволяє оперувати на відкритому серці. Книги Амосова («Думки та серце», «Записки з майбутнього», «ППГ-2266», «Книга про щастя та нещастя» та ін.) стали бестселерами [3]. Треба відмітити, що: у 2000 році він увійшов у першу десятку особистостей, які визначили вигляд країни

у ХХ столітті; його ім'я перебуває поряд із Гіппократом, Миколою Пироговим, Робертом Кохом, Зигмундом Фрейдом, Володимиром Бехтеревим, які входять до списку ста видатних лікарів людства; на його честь названо астероїд, відкритий 8 жовтня 1969 року;

Національною Академією наук України засновані: Премія НАН України імені Амосова Миколи Михайловича, яка вручається Відділенням біохімії, фізіології і молекулярної біології НАН України за видатні наукові роботи в галузі кардіо- та судинної хірургії і трансплантології; Премія НАН України імені Амосова Миколи Михайловича, яка вручається Відділенням інформатики НАН України за видатні роботи в галузі біокібернетики, проблем штучного інтелекту та розробки нових інформаційних технологій; 26 листопада 2013 року – Національний банк України у серії «Видатні особистості України» випустив срібну ювілейну монету «Микола Амосов» номіналом 5 гривень, з посвятою «легенді світової науки, видатному вченому в галузі медицини та біокібернетики, громадському діячеві, академіку Національної академії наук та Академії медичних наук України, засновнику і директору Інституту серцево-судинної хірургії – Миколі Михайловичу Амосову» [7].

Академік Амосов всерйоз задумався над питанням, чому в науковій медицині немає чіткого визначення здоров'я. Медична практика, очевидно, розуміла здоров'я як відсутність хвороби. Але така «негативна» трактування явно страждає неповнотою. Існує також поняття норми – сукупності якісних показників: нормальна температура, нормальний кров'яний тиск, нормальна електрокардіограма та ін. Однак всі ці показники статичні, вони повинні вимірюватися в певних умовах, в стані спокою. А якщо умови різко зміняться (наприклад, при вимушеному важкому навантаженні або стресі), що тоді? За Амосову, справжній науковий підхід до поняття здоров'я повинен бути кількісним. Потрібно вимірювати здоров'я! Багато здоров'я – менше шансів захворіти, мало здоров'я – навпаки. До речі, і в народі кажуть: «погане, слабе здоров'я», «хороше здоров'я».

Амосов вчив, що кількість здоров'я можна визначити як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму. Резерви здоров'я потрібні людині, щоб врятуватися від майбутніх хвороб і зменшити тягар старості. І резерви ці можна збільшити тренуванням. Наприклад, головне призначення резервів газообміну і кровообігу – постачання киснем м'язів при великій фізичній роботі. Потреба в енергії може зрости в десятки разів, і відповідно підвищиться потреба в кисні. При холоді або емоційному напруженні потрібно значно менший приплив кисню – але все-таки в 2-3 рази більше, ніж у стані спокою. Де ж узяти ці резерви? Амосов вважав, що

серце і судини можна тренувати за допомогою навантаження. Показники навантаженості серця – сила і частота серцевих скорочень (частота пульсу). У нетренованих людей пульс у спокої щодо частий: 70-80, навіть 90 ударів на хвилину, а у бігунів на довгі дистанції – 140 і при навантаженні підвищується до 200. Так за частотою пульсу в стані спокою і в стані навантаження можна оцінити рівень тренуваності серця [10].

Інша найважливіша функціональна система – дихальна. У своїй системі оздоровлення Амосов, зрозуміло, приділяв їй багато уваги. Його погляди такі. Сучасна людина дихає надто глибоко, тому з його крові вимивається вуглекислота, яка є найважливішим регулятором функції внутрішніх органів. Через нестачу вуглекислоти виникають спазми бронхів, судин, кишечника. Амосов був прихильником тренування дихання по К. Бутейко. Його метод полягає в постійному поверхневому диханні, при якому зберігається бажання вдихнути глибше. Оволодіння правильною технікою дихання, – писав Амосов, – надійний спосіб поліпшити здоров'я. Не дарма в східних практиках цьому надається особливе значення.

М. Амосов так сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров'я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'ята – щасливе життя!

6. Кажуть, що здоров'я – це вже щастя. Це не вірно: до здоров'я можна звикнути і не помічати його. Правда хвороба – то вже точно нещастя [5, с. 9-10].

Безсумнівно, академік Амосов надавав великого значення правильному харчуванню і, як завжди, перевіряв теорію на собі. Ключове слово в його системі – не переїдати, тобто підтримувати

оптимальну вагу. Він багато роздумував про фізіологічні та психологічні аспекти харчування і мав власний погляд на проблему. «Перебільшена» залежність між почуттям голоду і потребою в їжі встановлена природою за мільйони років еволюції. Іншими словами, хоч і вважається, що потреба в їжі фізіологічна, а відчуття голоду з'являється в той момент, коли в крові недостатньо поживних речовин, в отриманні енергії ззовні «зацікавлені» і люди з надмірною вагою, хоча цієї самої енергії – у вигляді жирових відкладень – більш ніж достатньо у них під шкірою! Можна з повною на те підставою стверджувати, що важливу роль тут відіграє почуття задоволення, що випробовується нами від їжі. І це не випадково, оскільки багато систем та підсистем організму «націлені» на постійне збільшення рівня душевного комфорту – РДК, за Амосовим. Огрядність і ожиріння виникають при постійному задоволенні почуття задоволення [4].

Якщо середовище надає людині достатньо їжі, то зупинити процес перевищення приходу енергії над витратою може тільки таке почуття, яке за силою може скласти конкуренцію РДК. Наприклад, любов ... Не дарма М. Амосов говорить про «щасливе життя». Щасливій людині немає потреби штучно підвищувати рівень задоволення життям за допомогою їжі. Змінити підхід до харчування може і усвідомлене переконання в тому, що товстіти не тільки негарно, але й шкідливо. Почуття задоволення від їжі, на думку Амосова, цілком можна тренувати і коригувати.

Тренувати кишківник потрібно, як і всякий орган, поступовими навантаженнями. У даному випадку поступово привчати кишківник до сирої рослинної їжі, збільшуючи її обсяг і розширюючи склад за рахунок обмеження інших продуктів.

На його думку, не шкідливий жоден природний продукт, якщо вживати його в міру. Ось солити їжу – не природне для людини пристрасть, смажити – теж. Шкідливість солі Амосов вважав доведеною. Вона і рідину в судинному руслі затримує, і об'єм циркулюючої крові збільшує, і серце перевантажує, і гіпертонії сприяє. Правда, Амосов визнавав, що повністю відмовитися від солі неможливо (та й не потрібно, у світлі сучасних даних), однак варто знизити її вживання до мінімуму.

Одним з перших М. Амосов звернув увагу на ту роль, яку грає в роботі організму, і зокрема в травленні, «система напруги», тобто нервово-психологічний фактор. Він писав, що тривале психічне напруження з неприємними емоціями здатне зіпсувати нервову регулювання шлунка і товстого кишківника – двох відділів, більш за все пов'язаних з центральною нервовою системою.

Амосов рекомендував вживати їжу 4-5 разів на день, пити 2-3 літри рідини (з урахуванням споживання фруктів і овочів) і завжди

вставати з-за столу з бажанням з'їсти ще трошки. А от необхідність суворо дотримуватися режиму харчування він поставив під сумнів. Він був проти профілактичного прийому їжі, коли сідають за стіл, не відчуваючи бажання є, просто тому, що час підійшло. Вважав, що здоровій людині нерегулярність корисна, щоб «тренувати регулятори», що керують обміном речовин.

Серед складових здоров'я М. Амосов називає п'ять головних: 1) фізичні навантаження (варто приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс; якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово); 2) обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум – зріст (у см. мінус 100); 3) загартування; 4) час і вміння відпочивати (уміння розслабитися – наука, але для цього потрібен ще й характер); 5) щасливе життя – автор підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного [9].

Таким чином, медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля. Амосов вважав головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання режиму здоров'я або режиму обмежень і навантажень. Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму. Другий найважливіший фактор режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, чим ті, які раніше зовсім не займалися. Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак чим людина старша, тим вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати [8]. 30хв. на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищують ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю [5].

Прагнення М. Амосова збагнути вихідну базу психічних явищ змусили його звернутися до витоків становлення особистості, до дитинства. Під керівництвом ученого було проведено дослідження дітей раннього віку для виявлення вихідних мотивів і почуттів, ще не спотворених вихованням, тобто на генетично заданому (або близькому до нього) рівні [2].

Спостереження за групою дітей, починаючи з віку 11-12 місяців, тривали понад чотири роки, тож дослідники могли на власні очі

бачити зміни психічних проявів залежно від віку і від впливів довкілля. Проведені дослідження (досить трудомісткі і скрупульозні), на жаль, не дозволили дати відповідь на пряме запитання – скільки відсотків людських рис закладено від природи, а скільки привнесене вихованням. Швидше за все, такої відповіді не може бути в принципі. Однак у ході досліджень склалося певне уявлення про базові психічні функції, їхній вплив на поведінку. Крім того, отримано масу цікавої інформації, корисної як для теорії становлення особистості, так і для прикладних завдань у галузі виховання [6, с. 1-2].

Амосов звертався у своїх публікаціях до питання здоров'я дітей. При цьому, як лікар, він не міг не поставити ключового для себе питання: «Що важливіше – здоров'я чи щастя?». Відповідь на це питання майже очевидна. Лікар-гуманіст відповідає на нього таким чином: «Щастя та здоров'я тісно пов'язані. Без здоров'я нема щастя, але не навпаки. До здоров'я адаптуються та перестають відчувати його як благо. Взагалі, навіщо доводити – здоров'я потрібне. Це базис щастя. Без нього не буде успіху у роботі, у сім'ї, навіть у творчості. Все буде погано. Здобути здоров'я простіше, ніж щастя. Природа милостива: вона запрограмувала організм із великим запасом міцності, і потрібно багато старань, щоби цей запас звести до нуля. Кожна людина може бути здоровою власною зусиллями. Ну, а щастя самотужки побудувати неможливо – занадто велика залежність від людей» [1, с. 160]. М. Амосов намагається своїми працями, виступами, власним прикладом переконати людей, що здоров'я можна досягти цілеспрямованими зусиллями самої людини.

Амосов своєрідно розуміє феномен щастя людини, пов'язуючи його з душевним комфортом, визнаючи його як певне співвідношення між «домаганнями та реальними платами з боку суспільства, які отримують у відповідь на діяльність. Або інакше – як оцінює суспільство діяльність та співвідношення цих отриманих оцінок із тими, яких людина добивається, які вважає справедливими? Як правило, плати завжди нижчі за домагання, тому що, раз вони систематично задовольняються, настає адаптація і домагання зростають» [1, с. 158].

Амосов стверджує: Універсальний закон тренування має пряме відношення до здоров'я та його кількості. Цей закон – для різного віку, а для дитячого – особливо важливий. Справа в тому, що у молодого організму найвища швидкість процесів синтезу, і тому молоді найбільш здатні до тренування функцій. Здоров'я людей їх руках і видобувається лише власними зусиллями – «режим обмежень і навантажень» [1, с. 156-157].

На думку М. Амосова, «здоров'я дитини складається з чотирьох основних компонентів способу життя: фізичних навантажень,

загартування, харчування та психічного комфорту, включаючи сон. Кожен компонент «режиму здоров'я» діє самостійно і водночас посилює дію інших. Так, наприклад, фізичні навантаження є в той же час фізіологічним стресом, що тренує систему напруги без її перевантажень. Перебування на холоді діє в тому ж напрямку і додатково вправляють серцево-судинну систему» [1, с. 161]. Все це забезпечує здоров'я дитини як основу її щастя.

Таким чином, ідеї Миколи Михайловича Амосова науково обґрунтовані і перевірені на практиці, саме тому вони актуальні і сьогодні. Його оздоровча методика ґрунтується на наукових знаннях, сприяє формуванню свідомого та активного ставлення до фізичної активності, підтриманню людиною власного фізичного стану протягом життя, може бути запропонована сучасним науковцям, майбутнім педагогам та вихователям.

Список використаних джерел:

1. Амосов М. М., Ліщук В. О., Палець Б. Л. та ін. Моделювання «внутрішньої сфери» організму. *Фізіологічний журнал*. 1971. Т.17, №2. С. 156-166.
2. Відгук Б. В. Гнеденка про напрями наукових інтересів доктора медичних наук професора М.М. Амосова. *Архів Президії НАН України*. Ф. 251-р. Оп. 632-а. Од. зб. 1. Арк. 42.
3. Гордість України. До 100-річчя з дня народження Миколи Амосова. *Наукова бібліотека Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького*. URL: <https://medlib.lviv.pro/do-100-richchya-z-dnya-narodzhennya-mykoly-amosova>
4. Кіпніс-Григор'єв Г. Така людина. *Літературна Україна*. 1988. №49. С. 3.
5. Полякова Н. В. Здоров'я і довголіття. *Народний оглядач*. URL: <https://www.ar25.org/article/zdorovya-i-dovgolittya.html>
6. Сергієнко І. Жага осягнення істини до 90-річчя від дня народження Миколи Амосова. *Дзеркало тижня*. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/zhaga_osyagnennya_istini_do_90-ichchya_vid_dnya_narodzhennya_mikoli_amosova.html
7. Сторінки історії Академії: Микола Михайлович Амосов. *НУОЗ України імені П. Л. Шупика*. URL: <https://www.nuozu.edu.ua/n/n/5183-storinky-istorii-akademii-mykola-mykhailovych-amosov#gsc.tab=0>
8. Торжевська Г. Вірність думкам, поступка серцю. *Вісник АН України*. 1993. №12. С. 38-40.
9. Три запитання Миколі Амосову. *Наука і суспільство*. 1996. №3. С.4-6.