Практичне заняття 11. **СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ СІМ'Ї ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**.

**Мета заняття:** Ознайомити студентів з основними складовими здоров’я людини, встановити сутність здорового способу життя, надати необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров’я.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Фізіологічна та соціально-психологічна готовність до статевих стосунків
	2. Планування сім'ї як основа народження здорової дитини, зменшення кількості дітей-інвалідів і дітей-соціальних сиріт.

*Завдання:*

* + - 1. Ознайомитися з статевими аспектами. Зробити конспект та висновки.

Статеві аспекти. В процесі еволюції тваринного світу переважна частина його представників придбала відмінності статевого диморфізму, що характеризується жіночим та чоловічим началами. Передбачається, що в цьому полягає найважливіша біологічна передумова самої еволюції.

Дійсно, наявність однієї статі означає консерватизм, самоповторення, відсутність прогресу, що найкраще підтверджується прикладами одностатевих видів, що розмножуються партеногенезом, або штучним клонуванням тварин організмів - в обох випадках мова йде про ідеального дублювання особин. Відсутність розвитку тваринного виду робить його заручником навколишнього середовища, зміни якої можуть виявитися згубними для не мають відповідних механізмів адаптації організмів. Ось чому наявність двох статей слід розглядати як можливість природи у вічному єдності і боротьбі протилежностей досягти вищої гармонії. Кожна особина і кожна його система в принципі орієнтовані на забезпечення самостійності їх існування. І тільки одна система органів - підлогова дошка - для своєї реалізації, тобто відтворення потомства, вимагає партнера протилежної статі. В біології такий пошук відбувається у формі боротьби, зазначеної навіть на рівні найпростіших організмів.

Поділ на дві статі і участь особин обох статей у відтворенні потомства створює гнучку систему пристосування, засновану не тільки на зростанні успадкованих якостей кожної з особин, але і на значному збільшенні кількості можливих варіантів, комбінацій ознак, наявних у батьківських особин. Разом з тим, статевий диморфізм зумовлює фундаментальне поділ функцій між статями, яке також закріплено генетично і передається потомству. При цьому самки забезпечують необхідну кількість потомства і стабільність видових якостей незалежно від умов існування. Кожна з самок за своє життя здатна відтворити певну кількість дочірніх особин, проте для виду важливо, щоб кожна з самок не тільки гранично повно використовувала свої репродуктивні можливості, але при цьому не була біологічно чутливою до мінливих умов, тобто забезпечувала життєздатність потомства і консерватизм, властиві даному виду.

Інші вимоги пред'являються самцям. З точки зору репродуктивної, один самець може запліднити величезна кількість самок, і треба було б очікувати, що в межах даного виду жіночих особин повинно бути багато разів більше, ніж чоловічих. Однак насправді це не так, і самців виявляється майже стільки ж, що і самок. Чому ж природа йде на таку, здавалося б, не властиву їй марнотратство?

Вибір статевого партнера біології здійснюють самки за критеріями життєздатності: здоров'я, сили, краси - саме ці характеристики є факторами якісного вдосконалення потомства. Однак умови життєдіяльності виду змінюються, тож природа закодувала частина механізмів адаптації до фізіологічних особливостях самців, зробивши їх підвищено чутливими до зміні умов зовнішнього середовища. При цьому виживає лише частина чоловічих особин, але зате володіє якостями, необхідними для життя в нових умовах. Ось ці-то нові адаптаційні якості і передаються через самку потомству, так як в нових умовах багато самці гинуть, і самка повинна злучатися з ними, сприяючи поширенню нового генетичного матеріалу на весь вид. Таким чином, в біології самці є носіями якостей майбутнього, тобто головним чинником самої біологічної еволюції.

Адаптація до мінливих умов середовища вимагає від чоловічих особин різнобічності, що забезпечує чітке реагування на подібні зміни. Однак така різнобічність не є гарантією виживання для кожного самця, так як носії шкідливих або безперспективних якостей в еволюції гинуть або дають нечисленне потомство, так що наступного виводку від вижили самців передаються лише цінні для нових умов властивості. Таким чином, чоловічі особини - це авангард, який, наступаючи широким фронтом, шукає для виду найбільш сприятливі шляхи розвитку. Сама ж широта пошуку забезпечується тим обставиною, що в одних умовах, що змінилися, можуть вижити одні самці, в інших - інші т.д. Ось чому при виникненні певних нових умов виживає лише частина самців, а решта або гинуть, або не дають потомства, яких з'явилося потомство виявляється малим. Ця обставина пояснює більш високу смертність чоловічих особин порівняно з жіночими. Причому, така особливість властива практично всім віковим періодам розвитку особин до настання клімактеричного періоду. Показово в цьому відношенні, що при несприятливих умовах більш чутливими і більш вразливими виявляються Y-хромосоми.

У людини підлогу закладається вже в перші тижні внутрішньоутробного періоду, і на восьмому тижні, коли плід важить всього лише близько чотирьох грамів, у нього починають формуватися статеві органи. Останні переважно і визначають зовнішні відмінності хлопчиків і дівчаток в перші роки життя, хоча рік від року статеві відмінності стають все більш вираженими. Рішучий ж поділ між статями відбувається у віці статевого дозрівання, коли особливості розвитку організму починають визначатися у чому статевими гормонами. Останні й спричиняють появу властивих даному підлозі ознак, причому не тільки морфологічних, але і характеру обміну речовин, психологічних і т.д. В основі анатомо-фізіологічних відмінностей підлог лежить різне співвідношення жіночих (естрогенів) і чоловічих (андрогенів) статевих гормонів.

Переважання естрогенів зумовлює появу тих структурно-функціональних характеристик, які визначають реалізацію жінкою обох специфічних для неї біологічних функцій: репродуктивної - широкий таз, статеві органи надійно захищені кістковими і м'язовими тканинами, короткі кінцівки, в головному мозку є центри, що регулюють процеси овуляції, і т.д.; високі спритність рук, швидкість сприйняття, рахунок, пам'ять, швидкість мовлення та інші мовні навички;

збереження виду - висока стійкість до дії несприятливих факторів (крововтрата, гіпоксія, переохолодження, фізичне стомлення, недосипання, психологічна стійкість тощо).

Переважання андрогенів веде до появи у чоловічих особин якостей, що забезпечують адаптацію до мінливих умов життя: чоловічий організм міцніше, вище, сильніше, кінцівки довші, тулуб коротше, швидкість реакції вище, швидкість і координація рухів більш досконалі, краще розуміння механічних відносин, більш виражені орієнтація в просторі і математичні міркування;

- велика життєва нестійкість і більш чутлива реакція на зміну умов життя, менша стійкість до голоду, холоду, крововтраті, болю і т.д. Змінилися в процесі становлення цивілізації вимоги до людини призвели до того, що у нього в набагато більшою мірою зросли вимоги до психологічної стійкості, ніж до фізичних кондицій: якщо раніше чоловік повинен був доводити свою перевагу за рахунок рухових здібностей (сили, витривалості, спритності тощо), то тепер на перший план висунулися інтелектуальні, релігійні, етичні та інші передумови. Соціалізація людини відбувається настільки швидко, що відповідні перебудови в біосоціальної сутності чоловіки просто не встигли відбутися, тому при зростаючих вимогах до психіці знизилися запити на реалізацію фізичних кондицій. Звідси стає зрозумілим, чому сучасні чоловіки частіше втягуються в конфлікти і більш агресивні.

Якщо спробувати намалювати психологічні портрети підлоги, то, мабуть, вони будуть виглядати наступним чином:

жінка: м'якість, терпіння, сподівання захисту, емоційність, мрійливість, покірність; жінка міцніше стоїть на землі, їй не треба постійно вражати оточуючих уявними подвигами, вона чекає визнання своєї краси і привабливості; чоловік: діловитість, розсудливість, наполегливість, авторитарність, прагнення до самоствердження; чоловік прагне до постійної боротьби, шукає визнання своєї сили, винятковості можливостей.

Зрозуміло, що розвиток цивілізації, зміни соціальних інститутів у деяких відносинах змістили усталені уявлення про психо-фізіологічних особливостях підлоги. Зокрема, простежується певна тенденція до зміщення статевих характеристик, яку можна визначити як мускулинизацию жінок та фемінізацію чоловіків.

Якщо виходити з особливостей вікового розвитку підлог, то слід було б очікувати, що чоловіки повинні жити довше за жінок. Дійсно, чоловіки народжуються на 3-4 тижні пізніше, ходити і говорити починають пізніше, статева зрілість у них наступає лише через 1-2 роки після жінок, репродуктивний період у чоловіків на 10-15 років довше, завершується формування скелета в 22-25 років порівняно з 20-22 роками у жінок і т.д. Однак насправді коефіцієнт смертності у чоловіків в 2-2,5 рази вище, а тривалість життя, як правило, нижче, ніж у жінок, - остання обставина є общебиологической закономірністю. Чим же зумовлене таке протиріччя? Передбачається, що основне значення тут відіграє більший розкид індивідуальних якостей у чоловіків. З одного боку, які умови не виникали б, певна частина чоловічих особин зможе адаптуватися до них. Однак, з іншого боку, інші особи (а їх в даних умовах виявляється більшість) виявляються менш життєздатними, що веде до більш високої захворюваності та смертності. Показово в цьому відношенні, що та частина чоловіків, яка виявилася більш адаптованою, відрізняється більш високою життєздатністю, навіть порівняно з жінками. Наприклад, в Закавказзі з 15 довгожителів 110-140 14 років - чоловіки!

Не викликає сумніву і помітна роль чоловічого статевого гормону тестостерону на більш високу чутливість чоловічого організму до певних чинників ризику. Так, саме з ним пов'язують велику вразливість чоловіків до серцево-судинних

Не викликає сумніву і помітна роль чоловічого статевого гормону тестостерону на більш високу чутливість чоловічого організму до певних чинників ризику. Так, саме з ним пов'язують велику вразливість чоловіків до серцево-судинних захворювань (жіночий ж статевий гормон - естроген - навпаки, захищає серце і судини), підвищення рівня «поганого» холестерину в крові, провокуючого розвитку атеросклерозу. Тестостерон робить чоловіків більш агресивними, змушує їх прагнути до першості, штовхає на небезпечні з точки зору здоров'я і життя дії і т.д. Природно, що всі зазначені наслідки високого вмісту тестостерону в організмі чоловіків в тій чи іншій мірі скорочують його життя. Це пояснює і той факт, що після настання клімаксу у чоловіків прогнозована тривалість життя помітно зростає. Особливості ж співвідношення статевих гормонів обумовлюють краще кровопостачання і хорошу пам'ять і зір у жінок, ніж у чоловіків. Разом з тим, загальна захворюваність у них вище, хоча «серйозних», безпосередньо загрожують життю хвороб у чоловіків, як правило більше.

Таким чином, статева приналежність повинна значною мірою накладати відбиток на образ життя людини. Однак у цьому питанні не можна бути категоричним, протиставляючи жіночий і чоловічий організми, так як в кожному з них в тій чи іншій мірі присутні обидва початку. Мова йде про врахування цих особливостей у пошуках гармонії соціальних ролей чоловіка і жінки, які вони відіграють в суспільстві і в сім'ї. Навряд чи в осяжному майбутньому розвиток цивілізації і соціальних умов зможе нівелювати біологічні відмінності статей, що визначають особливості їх реакції, поведінки, життєдіяльності та ін.

1. Проаналізувати схему. Зробити висновки.

