

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

## **Модуль1. Здоровье как системное понятие**

### **ЛЕКЦИИ 1**

#### **ТЕМА: ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



**Цель лекции и семинара :** Сформировать углубленные знания и расширить представление о здоровой личности, показать динамику состояния здоровья населения Казахстана в настоящее время

## **План лекции:**

**1. Современные представления о здоровье.**

**2. Критика современных представлений о здоровье человека**



## **Современные представления о здоровье**

**Здоровье** - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

**Физическое здоровье** - текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

**Психическое здоровье** - состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

**Социальное здоровье** - система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде

**Индивидуальное здоровье** отражает здоровье, свойственное конкретному человеку

*«Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни»  
В. П.Казначеев (1975)*

**ЦЕЛЬ**            **ЗДОРОВЬЯ:**            «Обеспечение            максимальной  
продолжительности активной жизни»

# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др.

Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация)

Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды

Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений

Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде

Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов



Таблица 1

## ПОКАЗАТЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Генетические	Генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических тканей и жидкостей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	<u>Уровень физического развития</u> , тип конституции (морфотип)
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: - норма покоя - норма реакции - резервные возможности, функциональный тип
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы: - доминантность полушария - тип ВНД - тип темперамента - тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и степень признания и т. д.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

# ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

**I группа –  
здоровые**

**II группа – здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, функциональными и отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми заболеваниями, имеющие нарушения зрения средних степеней**

**III группа – больные с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, а также дети с физическими недостатками, значительными последствиями травм не нарушающими**

**V группа – больные в декомпенсированном состоянии, инвалиды I и II групп**

**IV группа – больные с хроническими заболеваниями в субкомпенсированном состоянии, затрудняющими приспособление к труду и иным условиям жизни**



**ГЕНЕТИЧЕСКИЕ  
ФАКТОРЫ**  
15-20%

**УСЛОВИЯ И ОБРАЗ  
ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ**  
50-555

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ НА  
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ**

**СОСТОЯНИЕ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ  
СРЕДЫ**  
20-25%

**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
10-15%



Активным носителем ЗОЖ является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

В реализации ЗОЖ человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал

**КЛЮЧЕВЫЕ  
ПОЛОЖЕНИЯ  
ЗОЖ**

наиболее эффективное средство и метод обеспечения здоровья, первичная профилактика болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей

## Структура ЗОЖ включает следующие факторы:

оптимальный двигательный режим

Тренировку иммунитета и закаливание;

Рациональное питание;

оптимальную психофизиологическую регуляцию;

психосексуальную и половую культуру;

Рациональный режим жизни;

Отсутствие вредных привычек;

валеологическое самообразование.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ:



# БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ЗОЖ

ЗОЖ положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;

ЗОЖ способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;

ЗОЖ обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

ЗОЖ является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

ЗОЖ обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;

ЗОЖ позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовывать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

ЗОЖ обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм

# Биологические и социальные критерии эффективности образа жизни

1. Оценка морфологических и функциональных показателей здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>- уровень физического здоровья;</li><li>- уровень физической подготовленности.</li></ul>
2. Оценка состояния иммунитета:	<ul style="list-style-type: none"><li>- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;</li><li>- при наличии хронического заболевания – динамику его течения.</li></ul>
3. Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:	<ul style="list-style-type: none"><li>- эффективность профессиональной деятельности;</li><li>- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;</li><li>- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.</li></ul>
4. Оценка уровня валеологических показателей:	<ul style="list-style-type: none"><li>- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;</li><li>- уровень валеологических знаний;</li><li>- уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;</li><li>- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.</li></ul>



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**