

ТЕМА 2: Проблемы здоровья человека

ПЛАН

- 1. Здоровье человека и факторы его определяющие**
- 2. Здоровый образ жизни**
- 3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни**

Понятия «здоровье» человека

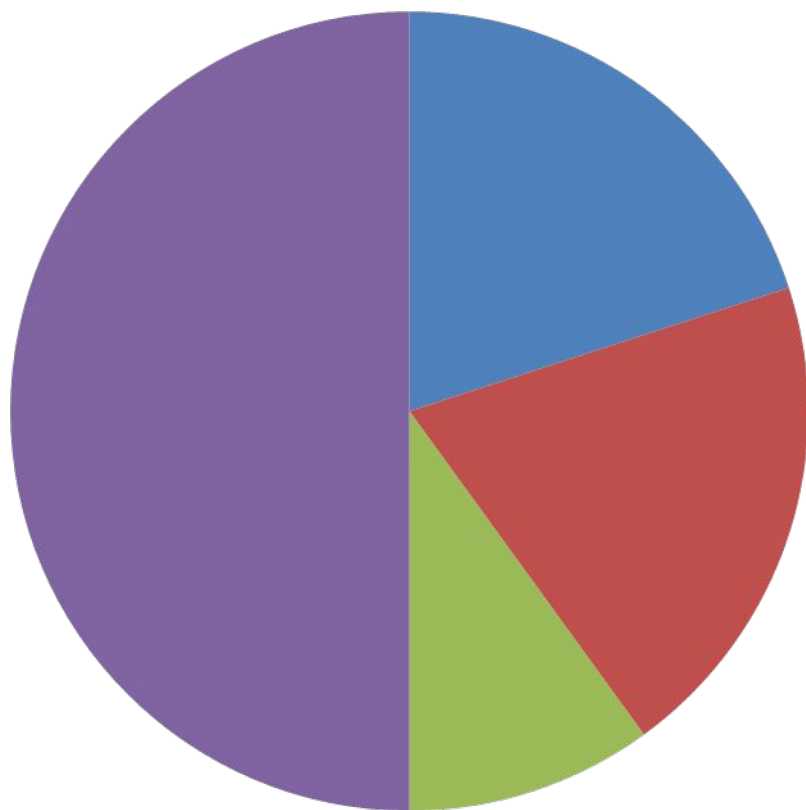
- Определение **здоровья** по ВОЗ: состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Организм способен к оптимальному выполнению своих профессиональных, социальных и биологических функций в постоянно меняющихся условиях среды.
- **Здоровье** (согласно данным Большой Медицинской Энциклопедии): состояние организма человека, когда состояние его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения внутри организма.
- Понятие **здоровье** отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и является итогом процесса взаимодействия

Компоненты (виды) здоровья

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологи-ческие и функциональные резервы, обеспечивающие адаптацию человека.
- **Психическое здоровье** – состояние общего душевно-психического комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. Им опосредована духовность и общечеловеческие принципы гуманности.

Диаграмма зависимости здоровья человека

100%



■ Наследственность (20 %)

■ Экология (20 %)

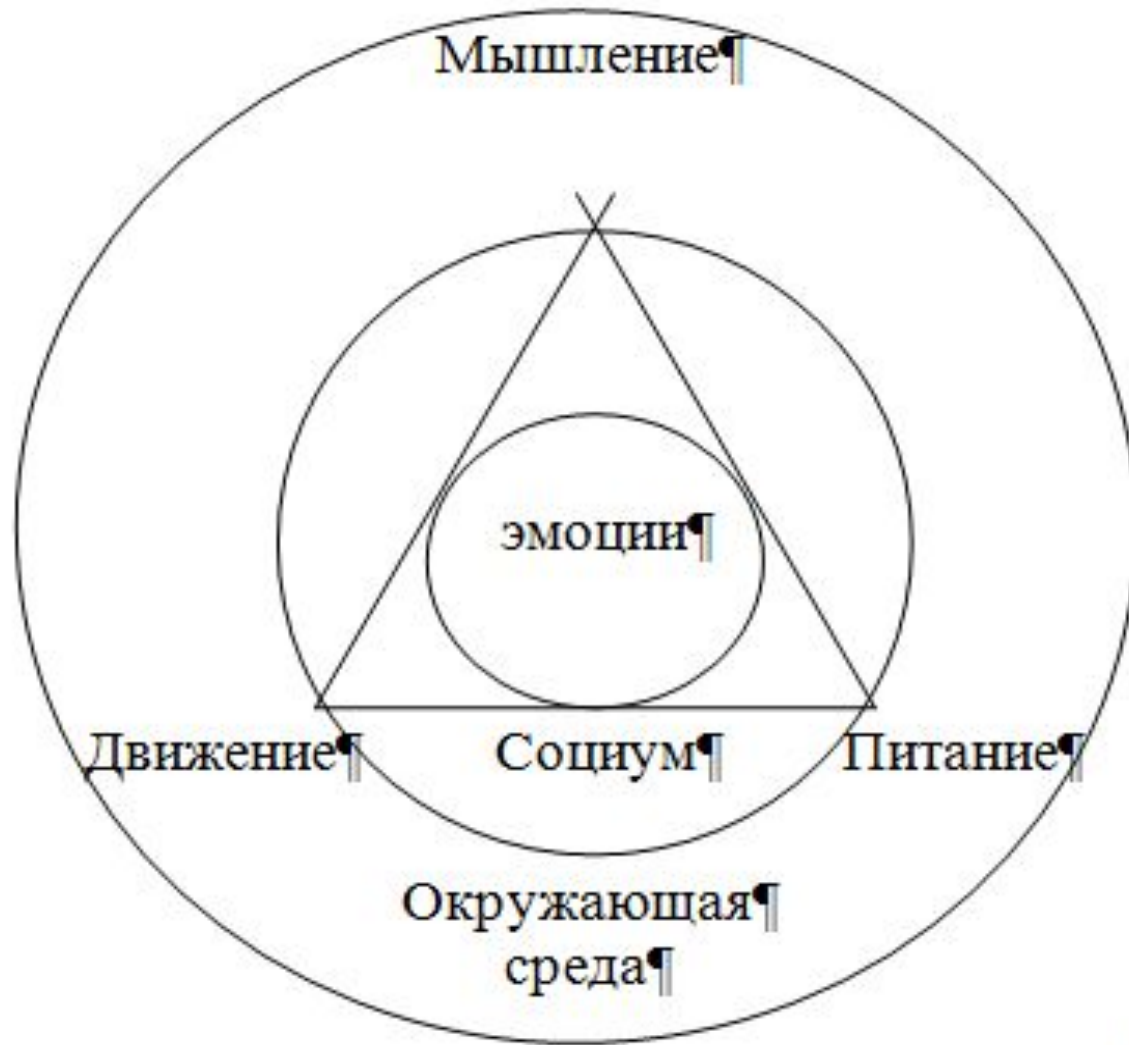
■ Здравоохранение (10 %)

■ Образ жизни (50 %)

Состояние здоровья зависит:

- От социально-экономических условий;
- От санитарно-гигиенических факторов;
- От экологии;
- От питания;
- От образа жизни;
- От состояния здравоохранения;
- От культуры и образования человека;
- От двигательной активности человека.

Составляющие (триада) здоровья



Уровни здоровья

- **Физический** (двигательная активность);
- **Энергетический** (обеспечение энергией);
- **Сознательно-бессознательный** (мышление и психика).

Уровни здоровья тесно связаны с *составляющими здоровья:*

Физический – с движением;

энергетический – с питанием;

сознательно-бессознательный – с мышлением.

Аспекты качества здоровья

Физический или соматический:

- **Физическое развитие**
(морфометрические показатели);
- **Физическая подготовленность**
(физические качества);
- **Уровень функционального состояния**
(резервы организма);
- **Неспецифическая резистентность и реактивность** организма;
- **Биологический возраст** человека.

Психологический аспект:

- Психомоторика человека;
- Эмоционально-волевая сфера личности;
- Духовное и культурное развитие;
- Сексуальная гармония.

Социальный аспект:

- Производственная активность;
- Отношения в коллективе в процессе производственной, общественной и политической деятельности человека;
- Характер взаимоотношений в семье и с друзьями;
- Уровень материального обеспечения.

Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – специальная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, а также на организацию всей жизнедеятельности человека, способствующей совершенствованию его здоровья. ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых и биологических функций в оптимальных для здоровья условиях.
- В основе ЗОЖ лежат как *биологические*, так и *социальные принципы*.
- **Составляющие** понятия ЗОЖ:
 - Отказ и профилактика вредных привычек
 - Организация двигательной активности и оптимальный двигательный режим
 - Режим труда и отдыха
 - Режим питания и его рациональность
 - Закаливание, личная гигиена
 - Положительные эмоции и культура межличностного общения и сексуального поведения
 - Психофизическая регуляция организма.

Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

- Окружающая среда и здоровье (влияние *природных, биологических и факторов социальной среды* с деятельностью человека).
- Наследственность и ее влияние на здоровье.
- Организация двигательной активности и рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов для человека.
- Роль режима труда и отдыха, закаливания.

Список рекомендуемой литературы

1. Байчурина, А.Ш. Основы физкультурного образования [Текст] / А.Ш. Байчурина, А.С. Ярушин // Учеб. пособие. – Челябинск: Издательский центр ЧелГУ, 2006. – 99 с.
2. Мутовкина Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: Учебное пособие. Изд. Центр ЮУрГУ, 2011. – 80 с.
3. Ярушин С.А. Физическая культура в системе образования студентов [Текст] / С.А. Ярушин, Т.Г. Мутовкина, В.В. Рыбаков // Учеб. пособие. – Челябинск: Издательство ЧелГУ, 2012. – 190 с.