

Лекция 1. Введение в курс

Вопросы:

Вводные замечания.

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека
2. Определение здоровья человека.
3. Здоровье – целостное явление
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья
5. Потребность человека и общества в здоровье.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье – неоднозначное
понятие

Здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен.
Здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен.
Проблема здоровья носит комплексный характер.

Здоровье

имеет специфику
проявления на
физическом,
психическом,
психологическом,
социальном

уровней

используются различными областями научного
знания

биологией,
медициной,
психологией

Акцент при прохождении курса будет сделан:

- на изначальном формировании полноценного здоровья,
- на изначальном формировании полноценного здоровья,
- на профилактике ее составляющих: физическом, психическом, психологическом, здоровье.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования

Здоровье подрастающего поколения является актуальной проблемой медицинской, психологической и педагогической наук.

Решение проблемы здоровья подрастающего поколения тесно связано с осмыслением:
- феномена полноценного здоровья человека,
- значения культуры и образования в его сохранении и укреплении.

Обобщенный образ здоровья – динамичное нетривиальное относительно равновесное естественное состояние единой иерархически организованной биосоциальной суперсистемы под названием человек.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования

Путь научного познания феномена здоровья, выработанный человечеством в
научных антологиях классической и неклассической науки.

Наука традиционно идет по пути анализа и синтеза целостного явления, выделяя
физическое, психическое, психологическое здоровье, тесно связывая их с
процессами развития человека.

При этом целостность, естественность, динамизм, нетривиальность
полноценного здоровья человека утрачивается. Возникает ощущение
вынесенности феномена здоровья за рамки витального потока.

Познано может быть только ставшее, искусственно разделенное на части,
описанное в непротиворечивых категориях с последующей констатацией
факта (в лучшем случае описания и объяснения, а в идеале в рефлексии)
целостности предмета изучения

В. Д. Зинченко

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве
в

Здоровье в контексте культуры и
образования

Путь научного познания феномена здоровья, выработанный человечеством в научных антологиях классической и неклассической науки.

Наука особенно преуспела в дезинтегративной деятельности, изучая человека. <...> Она расчленяет, анатомирует, дробит мир на мелкие осколки, которые не склеиваются и не компонуется в целостную картину

Идея типологии анализа и синтеза целостного явления, наука выделяет физическое, психическое, психологическое здоровье, тесно связывая их с процессами развития человека.

При этом целостность, естественность, динамизм, нетривиальность полноценного здоровья человека утрачивается. Возникает ощущение вынесенности феномена здоровья за рамки витального потока.

Познано может быть только ставшее, искусственно разделенное на части, описанное в непротиворечивых категориях последующей констатации факта (в тупом случае описания и объяснения, а в идеале в рефлексии) целостности предмета познания и объяснения, а в идеале в рефлексии)

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования

Физическое здоровье традиционно определяют как состояние организма индивида, характеризующееся возможностями:

- адаптироваться к различным факторам среды,
- уровнем физического развития,
- уровнем физической подготовленности,
- функциональными возможностями организма к выполнению физических нагрузок.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

3 Здоровье в контексте культуры и образования

Физическое здоровье обусловлено свойствами организма как единой саморегулирующейся

саморазвивающейся системы, наделенной способностью к

самообновлению, саморегулированию, самовосстановлению.

Самобновление выражается в постоянном структурировании и переконструировании биологической системы, адаптирующейся к постоянно меняющимся условиям существования и жизнедеятельности, препятствующем разрушительным воздействиям и аккумулирующим положительные влияния среды.

Саморегулирование выражается – в гомеостазисе.

Самовосстановление – в регенерации, наличии множественных параллельных регуляторных влияний компенсирующего характера на всех уровнях организации

Оздоровительное воздействие физической культуры в Введении

Здоровье в контексте культуры и образования

Наличие физического здоровья, является предпосылкой и позитивного приобщения человека к миру культуры, освоения ее ценностей и, как следствие его психического развития.

Своевременное психическое развитие благоприятно сказывается на психическом здоровье детей. В условиях деprivации, то есть при ограничении взаимодействия с культурой, реализация ребенком возрастных возможностей психического и личностного развития происходит не в полной мере, возникают предпосылки для нарушений его психического здоровья (страхи, тревожность, психическое напряжение, комплексы, негативные переживания, неадекватные реакции и пр.).

К психическому здоровью относят психические процессы и механизмы, обеспечивающие гармоничное, успешное, устойчивое, гибкое, полноценное функционирование единой психологической системы развивающегося ребенка.

Психическое здоровье характеризует личность в целом в неразрывной связи с проявлениями человеческого духа, как субъекта жизнедеятельности, распорядителя индивидуальных сил и способностей.

Психологическое здоровье рассматривают с точки зрения духовного начала, богатства развития личности человека, ориентации его на абсолютные ценности: истину, красоту, добро.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования

Сущность психологического здоровья

в осознании и активном принятии развивающимся ребенком особенностей своей психики, личности, индивидуальности, который все больше ориентируется в своем поведении и отношениях на не навязываемые нормы, а на личностно осознаваемые принятые и выработанные ориентиры.

Особенность психологического здоровья

в его противоречивой «мерцательной природе». Здоровье и нездоровье соприисутствуют в виде противоборствующих тенденции и смысловых содержаний, каждое из которых может преобладать в отдельные моменты жизни.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и образования

Холистическое восприятие и осмысление феномена здоровья человека невозможно

вне категорий развития и саморазвития, понимаемого как переход человека от одного вида саморегуляции к другому, более совершенному и адекватному по отношению к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности.

Перепрашивая фразу В.П. Зинченко, можно сказать, что «... Без категории развития, без проблемы развития в психологии здоровья нечего делать. <...>... Для психологии здоровья представления Выготского о развитии – это не прошлое, а все еще недостаточно понятное и освоенное настоящее...»

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и образования

Быть полноценно здоровым, означает
Быть полноценно здоровым, означает

не только обладать потенцией к развитию,
не только обладать потенцией к развитию,

но и проявлять активность по отношению к своему
но и проявлять активность по отношению к своему

развитию, находиться в состоянии динамичного
развитию, находиться в состоянии динамичного

равновесия развивающейся соматической, психической и личностной
равновесия развивающейся соматической, психической и личностной

как некой целостности, способной не только адекватно
как некой целостности, способной не только адекватно

осуществлять свое поведение в постоянно меняющейся
осуществлять свое поведение в постоянно меняющейся

окружающей действительности,
окружающей действительности,

но и адекватно отвечать на вызовы связанные с
но и адекватно отвечать на вызовы связанные с

драматизмом становления человека личностью.
драматизмом становления человека личностью.

драматизмом становления человека личностью.



Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

6 Здоровье в контексте культуры и образования

Вопрос здоровьесохранения и здоровьесбережения соотносим с
кардинальными вопросами современной психологии:

«Каким образом активизировать процесс саморазвития?»

В каких условиях возникает самодвижение человека к более высокому уровню
самореализации своего поведения и деятельности?»

Эта проблема является точкой пересечения интересов психологии здоровья,
психологии развития, педагогической психологии, психотерапии.

При ее разработке не обойтись без анализа роли культуры и образования в
сохранении здоровья.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и образования

Человек в культуре это всегда вероятность, желаемость, ожидаемость.
Она захватывает человека, но может и оттолкнуть (М. К. Мамардашвили).

Если же субъект принимает вызов культуры, то может случиться событие
развития, в результате которого он постигает ее идеальную форму, признает
ее собой или превосходит ее. Культура становится его субъективной формой.

Культура человека позитивной энергией, позволяющей ему осознать и принять
себя как некое единство, индивидуальность и тем самым запустить процесс
оздоровления.

Важно чтобы встреча человека (ребенка) и культуры состоялась, чтобы
случился акт событийности.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и образования

Произойдет или не произойдет эта встреча, во многом зависит от взрослого – посредника культуры, носителя ее ценностей.

(Б.Д. Эльконин)

То, что в среднечеловеческой, а не наизидательности, заключена тайна развития, то есть тайна формирования психологических новообразований посредством включения психологических орудий в виде культурных предметов, знаков, символов в натуральные формы психических функций (термин Л.С. Выготского).

В противном случае это будет не развитие, а вмешательство в личную жизнь, человека

(Б.Д. Эльконин)
(Б.Д. Эльконин)

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования

Здоровьесберегающая функция образования, как деятельностной формы
приобщения ребенка к ценностям культуры, совпадает с педагогической
сверхзадачей –

содействовать ребенку в выделении себя ягo вoзeмoм.

Педагогический процесс должен быть пронизан идеей приобщения ребенка к
культуре. Для этого необходимо перевести эту идею с языка психологической
науки в педагогические термины, то есть конкретизировать в виде
педагогических задач и требований.

Вопрос: Осуществимо ли последнее?

Вопрос: Осуществимо ли последнее?

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и образования

Первоочередной задачей педагогической психологии является изучение
Первоочередной задачей педагогической психологии является изучение
психолого-педагогических условий достижения полноценного здоровья на
разных возрастных этапах развития ребенка в условиях образовательного
процесса.

Решение ее станет возможной с осмыслением биосоциальной природы
человека,
ее диалектического единства с постоянно меняющейся средой.

Противопоставляя развивающегося человека физической и социальной среде,
мы приходим к пониманию здоровья как динамического состояния
возникающего в
результате культурно опосредованного взаимодействия с внешней средой.

Иной образ здоровья предстает при понимании витального единства человека и
окружающей действительности. Человек при таком подходе предстает не просто
частью ноосферы (термин Вернадского), он растворен в ней благодаря культуре.
Его идеальное психическое отражено в преобразовываемом им предметном мире.
И наоборот, психическое отражено в преобразовываемом им предметном мире.

Оздоровительное воздействие физической культуры в Введении

Здоровье в контексте культуры и образования

Фундаментальные проблемы здоровьесбережения: Фундаментальные проблемы здоровьесбережения:

- осмысление феномена полноценного здоровья в контексте развития и саморазвития человека, как витальной асимметрии (а не гомеостаза), с постоянным колебанием между здоровьем и нездоровьем;
- разработка интегральных информативных критериев и показателей, отражающих состояние здоровья человека как биосоциальной системы в целом, так и его составляющих (физическое, психическое, психологическое здоровье) на разных этапах онтогенеза;
- изучение влияния различных режимов жизнедеятельности на состояние индивидуального здоровья;
- разработка моделей здоровьесберегающего образования, как процесса активизирующего воспитанника к разворачиванию генетически заданного потенциала развития, бесконечного постижения им смысла жизни.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
Введении дошкольном детстве

Здоровье в контексте культуры и
образования
Заключение.

Психология и педагогика должны стать науками не об отсутствии, а о присутствии
здоровья развивающегося человека.

А пока мы еще плохо представляем себе их здоровьесберегающий и
здоровьесформирующий потенциал. Не это не мешает нам интуитивно его
использовать, не понимая, как это происходит.

Если же мы хотим всерьез решить задачу создания здоровьесберегающей
педагогике, то, прежде всего, следует начать с изменений в системе подготовки и
переподготовки педагогов и практических психологов образования.

1. Исторический аспект проблемы здоровья

Деление мифологических представлений о здоровье и врачевании на первичные мифологические представления о здоровье и врачевании.

В древнегреческой мифологии существует миф об Аполлоне и его сыне Эскулапе и кентавре Хероне.

Кенгавр Херон считался лучшим врачом вателем. Он обучал Окулату врачеванию собственнорудуши.

У Эскутата было три дочери: Медитрина, Панцея и Хибейя или Гипея.

Панацея решила изобрести лекарство от всех болезней и была осмеяна.

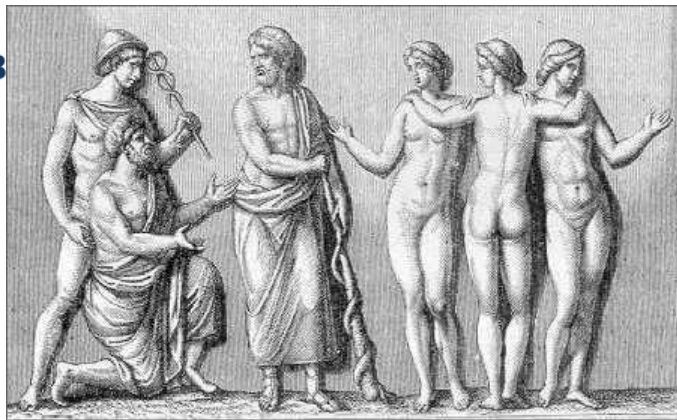
С тех пор слово **ПАНАЦЕЯ** (греч. «пан», что значит все, «аеком» - вылечивать или лечить) «все вылечивающее».

Гегея проповедовала гигиену души и тела.

ГеЕеизображади какфайливе девушку в етуне, которая
Еедержит в одной руке рацию, а в другой — змею

де в поспевдони ви ро б р а щ е н н е в и д р и т о с т а л о с и м в о л о м м е д и ц и н и . Т а к п р о и з о ш л о с л о в о « **ИГГИГИЕНА** ».

Такиим образом, еще древние греки и римляне, разделяя медицину и гигиену, в то же время и объединяли их обеих, как дочерей одного и того же бога медицины Эскулапа (Асклепия).



Меркурий (Гермес) подводит торговца

не одобряющему Эскулапу.

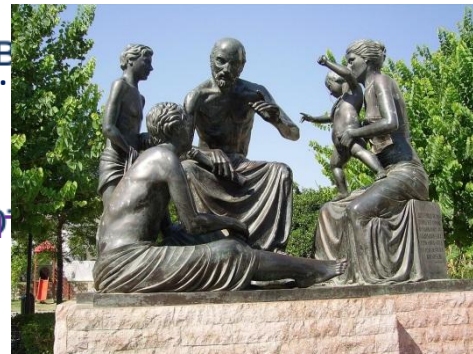
Врач Эскулап (Асклепий) и его дочери (Медитрина, Гигея и Панацея).

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

Гиппократ в своих трудах впервые обосновал проблему здоровья. О Гиппократе знают не только как о врачевателе, но и как о «гигиенисте».

«Здоровье просто у Богов в своих молитвах люди, а того не зная, они ищут путей в распоряжении средств к этому».



Авиценна в средние века издал пятитомный труд «Канон врачебной науки», где разработал и обосновал собственную систему сохранения здоровья. Он утверждал, что человек может и должен жить до 140 лет.



Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

В России впервые на государственном уровне вопросы охраны здоровья и здорового образа жизни поднял **М. В. Ломоносов** (1761).

В регламентах московской и академической гимназий он сформулировал рекомендации:

- по организации правильного режима питания и его полноценности,
- распорядку дня и расписанию занятий,
- медицинской помощи учащимся.

Первые русские профессора-энциклопедисты **С. Г. Зыбелин**, **Н. М. Максимович-Амбодик**, **С. Ели**, **А. П. Протасов** в своих работах заложили основы физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей.



Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

Вклад в разработку проблемы здоровья общественных деятелей И. И. Бецкого, Н. И. Новикова, А. Н. Радищева

И. И. Бецкой в планах, открытых им Московском и Петербургском воспитательных домах, Смольном институте благородных девиц и учебных заведениях для кадетов, сформулировал советы:

- по организации питания, сна,
- выбору одежды,
- содержанию жилища,
- закаливанию и физическому воспитанию.

Н. И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей для распространения общепользных знаний и всеобщего благополучия» (1788) ставит вопрос о гармоническом сочетании умственного и физического образования и их объеме в зависимости от возраста ребенка.

А. Н. Радищев в «Путешествии из Петербурга в Москву» дает советы:

- по питанию детей,
- личному физическому воспитанию,
- закаливанию, физическому труду.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

С конца XVII — начала XIX в. большое значение приобретает практическая деятельность врачей закрытых детских учреждений, которые:

- проводили гигиенические мероприятия,
- следили за режимом дня, питанием, физическим воспитанием детей, условиями обучения,
- проводили мероприятия по борьбе с заразными болезнями.

В середине XIX в. охрана здоровья учащихся включала:

- пропаганду знаний о здоровом человеке,
- практические меры по организации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Представители науки и практики второй половины XIX в. Э. Бок, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин, Ш. Отто, С. Ф. Хотовицкий, Н. И. Быстров, К. А. Раухфус, И. М. Сеченов, Н. И. Пирогов,

Н. К. Добролюбов, Ф. Шольц

- способствовали выдвигению проблематики здорового образа жизни,
- широко рассматривали понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»,
- вопросы влияния на организм человека факторов окружающей среды, стихийных сил природы, Космоса.
- вопросы влияния на организм человека факторов окружающей среды, стихийных сил природы, Космоса.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья

человека

В конце XIX начале XX в. в. Выпускается много научно-популярной литературы посвященной пропаганде здорового образа жизни, санитарно-гигиеническим аспектам здорового образа жизни, вопросам гармонии человека с самим собой и миром (Ш. Северин, 1901; Гоппе-Зейлер, 1905; Л. И. Ляховский, 1910; Л. Гданский, 1910; Т. О. Клеустон, 1910; С. Ершов, 1911; П. И. Орлов, 1912; З. Бертух, 1912; П. Зиттлер, 1914; А. Таммлей, 1915; Б. Бронштейн, 1918 и др.).



В. М. Бехтерев ввел понятие «Психология здоровья». В его трудах поднимаются вопросы о психическом и психологическом здоровье как психологической и педагогической проблемы.

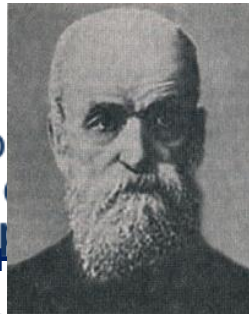
М. И. Покровская (1901) обращала внимание педагогов о необходимости формирования здоровых привычек у школьника, воспитанию его в духе соблюдения принципов здоровья.

И. П. Мюллер (1911) разработал естественную систему укрепления здоровья детей.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

П. Ф. Лесгафт в «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» (1904) предлагал использовать упражнения, обеспечивающие вовлечение всех групп мышц и благотворно влияющих на растущий организм.



Из этого принципа исходили его ученики **В. В. Гориневский** и **В. Е. Игнатъев**, создавая собственную систему физического воспитания детей.

Философ **Н. А. Бердяев** в своих трудах обсуждает проблемы:

- природы человеческого существования и смысла жизни человека,
- гармонии человека и среды,
- свободы и ответственности человека перед миром,
- путей достижения личностью целостного образа, любви как основы духовного смысла жизни.

Основоположник советской системы гигиенического воспитания учащихся **И. И. Мильман**, в 1920-е г.г. приступил к разработке уроков здоровья.

Он считал учителя главной фигурой в процессе обучения школьников **«технике выполнения гигиенических навыков»**.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

И. И. Шувалов (1959), С. А. Аптаев (1964), В. А. Холодов, Т. В. Благодаров (1971), В. Н. Кудинов (1974) и др. отмечали **роль семьи в воспитании у детей здорового образа жизни.**

Ими были разработаны концепции формирования здорового образа жизни школьников.

Труды наших современников К. В. Динейки, Г. Г. Демирготяна, В. Ф. Матвеева, А. А. Гройсана, В. В. Вазаруженко, Г. Г. Мусалова, В. П. Дядичкина, А. А. Козлова, В. Ф. Базарного, Г. С. Никифорова, В. А. Ананьева и др. **посвящены проблемам:**

- сохранения психического и психологического здоровья учащихся,
- методам коррекции психофизических отклонений,
- резервам повышения резистентности организма и устойчивости психики, нервной системы детей,
- активизации защитных механизмов детского организма, повышению

Оздоровительное воздействие физической культуры в

1. Исторический аспект проблемы здоровья человека

Идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского в области дошкольного образования

Идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского в области дошкольного образования

Е. А. Аркин в доступной форме знакомил работников дошкольных образовательных учреждений:

- с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым;
- режимом дня организаций жизни ребенка,
- указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи.

Фундаментальный труд Е.А. Аркина «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.

П. И. Чулицкая углубила педагогические взгляды П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского.

Она, опираясь на анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка, определила гигиенические нормы его воспитания и обучения.

Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова написали книгу «Закаливание организма ребенка».

Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова написали книгу «Закаливание организма ребенка».

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. **Определение здоровья**
человека

3. **Здоровье – неоднозначное**
понятие

Научная разработка понятия «здоровье» активно началась в конце XX в. с развитием валеологии.

Определение здоровья человека через призму болезни:

- это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции (Г. Л. Апанасенко).

Здоровье трудно поддаётся определению, так как связано большой широтой колебаний важнейших показателей жизнедеятельности человека, состоянием приспособительных возможностей организма.

Оздоровительное воздействие физической культуры в 2.2. Определение здоровья человека

Состояние здоровья может быть установлено:

на основании личностных (субъективных) ощущений человека в совокупности с данными клинических обследований, с учетом пола, возраста, а также с учетом социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых живет или временно находится человек.

Различие грани между принятыми в медицине понятиями «здоровье» и «болезнь» явилась причиной появления термина «третье состояние»,
обозначающее неуверенность в благополучии организма при отсутствии диагноза.

Между здоровьем и болезнью имеется множество переходных состояний,
называемых предболезнью, когда заболевания как таковые еще не наступили, но уже снижены компенсаторные возможности организма и появляются объективно невыраженные функциональные и биохимические изменения. По данным экспертов ВОЗ, в таком состоянии находится около 80 % жителей Земного шара. Нет «здоровья» и «болезни», а есть единая шкала состояний.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2.2. Определение здоровья

человека

И. И. Брехман (1987) выделял 3 состояния:

И. И. Брехман (1987) выделял 3 состояния:

здоровье,

болезнь,

«третье состояние» или Полное здоровье, которое может длиться очень долго и переходить как в болезнь, так и, при определенных условиях, в здоровье.

А. Г. Кураев (1996) выделял 4 состояния:

А. Г. Кураев (1996) выделял 4 состояния:

с достаточными адаптационными возможностями;

донотологическое, когда адаптация реализуется за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем;

преморбидное со снижением функциональных резервов;

срыв адаптации со снижением функциональных возможностей организма.

срыв адаптации со снижением функциональных возможностей организма.

срыв адаптации со снижением функциональных возможностей организма.

А. В. Виноградов и А. К. Мазепов предлагают более подробную классификацию

А. В. Виноградов и А. К. Мазепов предлагают более подробную классификацию

состояний:

условное здоровье;

функциональные отклонения;

пограничные состояния;

хронические заболевания;

инвалидность;

полная утрата функций;

полная утрата функций;

смерть.

смерть.

Оздоровительное воздействие физической культуры в 2.2. Определение здоровья в раннем детстве человека

Здоровье – это комплексное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Устав ВОЗ: **Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия,** а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье – динамическое состояние человека, которое определяется резервами механизмов саморегуляции его системы (устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс), характеризуется энергетическим, пластическим и информационным (регуляторным) обеспечением процессов саморегуляции, а также служит основой проявления биологических (выживаемость – сохранение особи, репродукция – продолжение рода) и социальных функций (Г. А. Апанасенко (1998)).

Оздоровительное воздействие физической культуры в 2.2. Определение здоровья человека

Здоровье – это возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека (Р. П. Базовский, 1979).

Здоровье – способность и использовать резервы организма (Н. М. Амосов, 1987).

Здоровье – это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических особенностей человека, его оптимальной трудовой способности и социальной активности при максимальной продолжительности (В. П. Казначеев, 1998).

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Феномен

здоровья

В абсолютном смысле здоровья не существует, это идеал.

- Каждый человек здоров условно, ни один человек на протяжении всей жизни не бывает

вполне здоровым.

- Каждый человек может быть здоров в определенных условиях. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Пять моделей здоровья по ПИИ.

Кады

Биологическая модель: здоровье определяется как отсутствие болезней, нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации, т.е. такое функциональное состояние, которое обеспечивает продолжительность жизни, физическую и умственную способность, функцию воспроизводства здорового потомства.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Пять моделей здоровья по ПИИ.

Кадыо

Медицинская модель: здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не

только ЗДОРОВЬЕ

отсутствие болезней. Эту модель предложило

Всемирное

Министерство здравоохранения ООН, она считается идеальной.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Пять моделей здоровья по ПИИ.

Каждо

Биомедицинская модель: здоровье — это состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение нездоровья.

ощущение

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Пять моделей здоровья по П.И.

Кадыро

Ценностно-социальная модель здоровья – это ценность для человека, необходимая предпосылка полноценной жизни, удовлетворения материальных потребностей и участия в разных видах деятельности.

Лекция 1. ПЕРВОНАЧАЛЬНО

Оздоровительное воздействие физической культуры в
2. 2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Пять моделей здоровья по П.И.

Кады

Биосоциальная модель: здоровье – это гармоничное единство
социальных и

биологических качеств человека, позволяющих ему
успешно адаптироваться к постоянно меняющимся
условиям внешней среды и быть полноценным
членом
членом
семьи и общества.
семьи и общества.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. Определение здоровья человека

3. Заключение

Альтернативные подходы к исследованию феномена

здоровья

(Васильева О., Филатов Ф.)

Лекция 1. Ребенок и его

Нормоцентрический подход:

здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики.

Феноменологический подход:

проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты жизни и вариаций индивидуального неповторимого «способа бытия» в мире, они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте (Ясперс, Бинсвангер, Лэнг).

Холистический подход:

здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость (Р. Олпорт), интеграцию жизненного опыта (К. Роджерс) и примирение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или психических полюсов (К.Л. Юнг). Простейшие научные приемы анализа дополняются гуманитарными, что обеспечивает целостное видение проблемы.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

2. 2. Определение здоровья человека

3. 3. Заключение

Альтернативные подходы к исследованию феномена

здоровья

Кросс-культурный подход:

(Бресилера (B. Филатова (Ф.)) Для переменная его характеристики относительно и здоровья это социокультурная переменная, его характеристики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира.

Дискурсивный подход:

любопытство. Представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной и психической реальности.

Аксиологический подход:

здоровье выступает как универсальная человеческая ценность соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, так же как их переоценка, кризис рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него.

Интегративный подход:

любопытство. Новые объяснительные принципы, модели и концептуальные схемы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия. Предпринимается попытка интегрировать на модели уровнях человеческого бытия различные концептуальные подходы, согласно базовым принципам теории систем.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Вводные замечания.

Человек не до конца осознал, что **достижения в области материальной культуры**
Человек не до конца осознал, что **достижения в области материальной культуры**
не способны дать ощущение полного счастья (богатство становится бременем,
когда оно накоплено»).

здоровье

Эти **достижения** лишь фон на котором строится счастье познания себя,
других, расширения и углубления межчеловеческих связей, прикосновения к тайны
природы и вечные тайны бытия.

«За день можно купить
кровать, но не сон;
еду, но не аппетит;
лекарство, но не здоровье;
дом, но не домашний очаг;
книги, но не ум,
украшения, но не красоту;
роскошь, но не культуру;
развлечения, но не счастье;
разрешения, но не спасение» (Поль Брэгг)
- религию, но не спасение» (Поль Брэгг)

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Вводные замечания.

Организм — это единая саморегулирующая саморазвивающаяся суперсистема.

Здоровье — это целостное явление, которое условно принято делить на составляющие:

- Физическую;
- Психологическую;
- Поведенческую.

Лекция 1. Ребенок и его



Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Введение
Вводные замечания.

Лекция 1. Ребенок и его

Гармония души и тела – основа здоровья
человека.

Здоровый дух в здоровом теле (Д.Ж.Потк)

Однако,

Здоровье не есть признак духовности,
физическое здоровье не есть еще
признак
силы духа.



Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Физическое здоровье.
Физическое здоровье.

В самом общем виде – это состояние организма человека, характеризующееся
возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем
физического развития, физической и функциональной подготовленностью
организма к выполнению физических нагрузок.

Материальная основа формирования физического здоровья – биологическая
программа индивидуального развития организма человека.

Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на
различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза).

Базовые потребности,
с одной стороны, служат пусковым механизмом биологического развития человека
(формирование его физического здоровья),
с другой стороны, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
С другой стороны, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Физическое здоровье.
Физическое здоровье.

Факторы физического здоровья:

Лекция 1. Ребенок и его

- Уровень физического развития,
- Уровень физической подготовленности,
- Уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок,
- Уровень способности к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Адаптационные резервы организма

В общем виде представляют собой возможности клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека.

Адаптационные резервы организма – это критерий физического здоровья
Адаптационные резервы организма – это критерий физического здоровья

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

явление
Физическое здоровье.
Физическое здоровье.

Адаптационные резервы организма
Адаптационные резервы организма
структурны
функциональны
резерв
здоровье

Структурные резервы:

- особенности строения отдельных элементов организма (клеток, тканей, органов и систем органов);

- парность ряда органов, обеспечивающая vikapное замещение функций (почки, легкие, уши, глаза, некоторые железы внутренней секреции и т.п.);

- резистентность клеток и тканей к различным внутренним изменениям условий их функционирования
резистентность клеток и тканей к различным внутренним изменениям условий их функционирования

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Физическое здоровье.
Физическое здоровье.

Адаптационные резервы организма { структурны резерв
функциональны резерв
здоровье

Функциональные резервы представляют собой возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека для адаптации:

- к физическим, психоэмоциональным нагрузкам,
- к воздействию на организм различных факторов внешней среды.
- к воздействию на организм различных факторов внешней среды.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

явление здоровья.

Физическое здоровье.

Адаптационные резервы организма **структурны**
Адаптационные резервы организма **функциональны**

Функциональные резервы организма – это сложная система резервов.

Ее фундамент – биохимические резервы,
Ее середина – физиологические,
Вершина – психические резервы.

Биохимические резервы – это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией.

Физиологические резервы – возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях.

Психические резервы – возможности психики, связанные с проявлением качеств личности, волевыми мотивационными процессами, особенностями психологической и социальной адаптации. деятельности человека, особенностями психологической и социальной адаптации.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

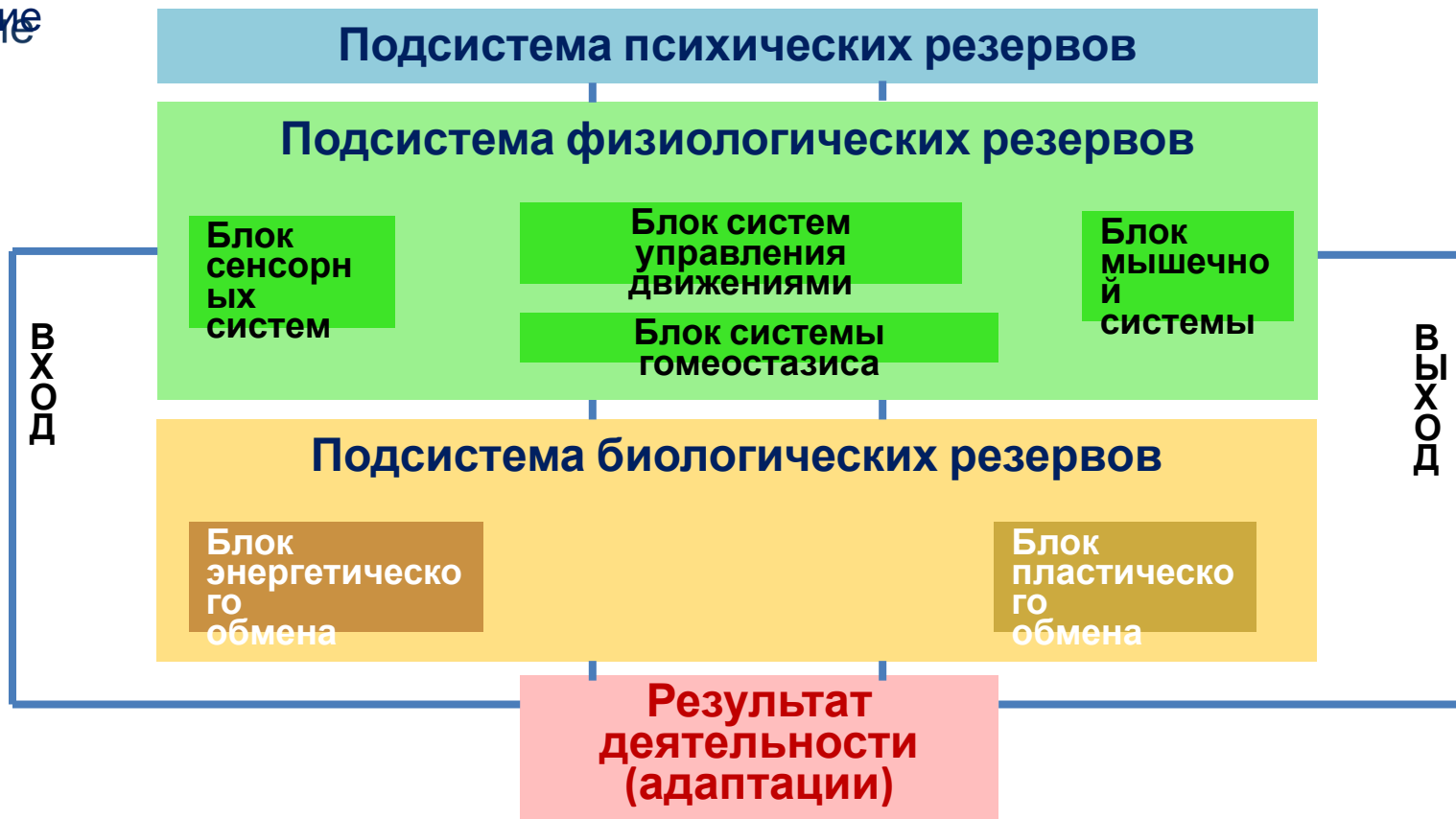


Схема формирующейся системы функциональных резервов адаптации организма к мышечной деятельности

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

явление
Психическое и психологическое здоровье.
Психическое и психологическое здоровье.

Вводные замечания.

Вводные замечания.

Лекция 1. Ребенок и его

При рассмотрении теории здоровья крайне важно провести дифференциацию
понятий психического и психологического здоровья.

... Личность необходимо разделять, разводить с «психическим» (Лебятнев, 1975) 1975).
Человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать, мыслить и т.п.) и
одновременно быть личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять
свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться
суррогатами и т.п.)» (Братусь, 1997).

Для большого количества современных людей становится
характерным диагноз: «психически здоров, но личностно болен»
(Братусь, 1997).
Братусь, 1997).

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Психическое и психологическое здоровье.
Психическое и психологическое здоровье.

Психическое здоровье
Психическое здоровье

Лекция 1. Ребенок и его

Здоровье психическое (mental health) – состояние психики, обеспечивающее гармоничное, успешное, устойчивое, гибкое функционирование в трудных ситуациях (выбор операциональных характеристик полноценного психического функционирования человека зависит от общего представления о личности и механизмах ее развития, принятых в той или иной психотерапевтической школе).

Модели психического здоровья, основаны на:

- позитивном определении здоровья, включающем обобщенные характеристики полноценного психического функционирования индивида;
- сравнении и противопоставлении патологии (традиционные медицинские классификации психического здоровья).
- сравнении и противопоставлении патологии (традиционные медицинские классификации психического здоровья).

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Психическое и психологическое здоровье

Психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье

Психическое здоровье

Выделяют четыре основные группы людей с разными показателями психического здоровья:
Выделяют четыре основные группы людей с разными показателями психического здоровья:

- совершенно здоровые люди, жалоб нет;
- легкие функциональные нарушения, о чем свидетельствуют эпизодические жалобы астено-невротического порядка, обусловленные конкретной психотравмирующей ситуацией;
- люди с доклиническими состояниями и клиническими формами в стадии компенсации;
- клинические формы заболевания в стадии субкомпенсации.

Основной критерий разделения людей на группы уровня их психического здоровья – наличие жалоб самого человека на трудности жизни среди людей.

Эти жалобы связаны с тем мифом о здоровье, который осваивает человек в конкретных социальных условиях (Б.Д. Карвасарский, 1982; А.М. Громбах, 1988; А.Ш. Тхостов, 1993; В.В. Лебединский, 1994 и др.).

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Психическое и психологическое здоровье
Психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье
Психическое здоровье

Лекция 1. Ребенок и его
Определение критериев здоровья психического – сложная комплексная
проблема философии, социологии, психологии и медицины.

Она обусловлена:

- биосоциальной природой и адаптивным характером поведения личности,
- интегративным качеством которой выступает психосоциальная идентичность (Э. Эриксон).

Генерально-витальными факторами, обуславливающими психическое
здоровье субъекта являются:

- релевантно-фундирующий образ Эго;
- релевантно-фундирующий образ Эго;
- поведенческие паттерны, которые вырабатываются в течение длительного периода эволюции личности (Э. Эриксон);
- поведенческие паттерны, которые вырабатываются в течение длительного периода эволюции личности (Э. Эриксон).

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Психическое и психологическое здоровье
Психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье

Психическое здоровье

Лекция 1. Ребенок и его

Основные критерии психического здоровья:

здоровье

- соответствие субъективных образов отражаемых объектов действительности и характер реакций в внешнем раздражителем, значению жизненных событий;
- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер эмоционально-волевой и познавательной;
- адаптивность в микросоциальных отношениях;
- способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении и т.д.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное

Психическое и психологическое здоровье

Психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье

Психическое здоровье

Критерии психического здоровья исходя из определения здоровья ВОЗ:

Критерии психического здоровья исходя из определения здоровья ВОЗ:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное явление

Психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье

Лекция 1. Ребенок и его

Уровни психического здоровья по Б.С. Братуль;

- **уровень психофизиологического здоровья** (определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов);
- **уровень индивидуально-психологического здоровья** (характеризуется способностью к использованию адекватных способов реализации смысловых устремлений);
- **уровень личностного здоровья** (наивысший уровень, который определяется качеством смысловых отношений человека)

Оздоровительное воздействие физической культуры в

333 Здоровье = целостное, гармоничное состояние организма в физическом, психическом и психологическом аспектах

явление психическое и психологическое здоровье

Психологическое здоровье

Вводные замечания

Лекция 1. Ребенок и его

В отличие от «психического здоровья» (связанного психическими процессами и механизмами) «психологическое здоровье» (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа).

Следовательно, по И.В. Дубровиной основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза.

Психологическое здоровье ребенка и взрослого отличается совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого.

И.В. Дубровина рассматривает психологическое здоровье с точки зрения духовного начала, богатства развития личности, ориентация на абсолютные ценности: истину, красоту, добро.

Психологическое здоровье характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя индивидуальных сил и способностей.

Состояние психологического здоровья является производным от процесса поэтапного приобщения индивида к родовой человеческой сущности и на этой основе – саморазвития субъективности, совершенствования самобытия.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
здоровье = целостное
Психическое и психологическое здоровье
Психическое и психологическое здоровье

Психическое и психологическое здоровье

Психическое и психологическое здоровье – это «состояние субъективной, внутренне благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности» (Пахляян, 2002).

Здоровые в психологическом смысле – это люди с
здоровые в психологическом смысле – это люди с
высокой степенью самоактуализации»

Оздоровительное воздействие физической культуры в

здоровье = целостное, нематериальное
явление
Психическое и психологическое здоровье

Психологическое здоровье

Сущность психологического здоровья позволяет понять при сопоставлении с
аномальным развитием личности по следующим критериям:

- отношение к человеку как к средству;
- эгоцентризм и неспособность к самоотдаче и любви;
- причинно обусловленное, подчинение жизнедеятельности внешним обстоятельствам;
- отсутствие или слабая выраженность потребности в позитивной свободе;
- неспособность к свободному волепроявлению, самопроектированию своего будущего;
- неверие в свои возможности;
- отсутствие или слабая выраженность ответственности перед настоящим, прошлым и будущим;
- отсутствие стремления к обретению общего смысла жизни (Глушкова Н.И., 2005)
- отсутствие стремления к обретению общего смысла жизни (Глушкова Н.И., 2005)

Оздоровительное воздействие физической культуры в

здоровье = целостное, нормативное

Психическое и психологическое здоровье
Психическое и психологическое здоровье

Психологическое здоровье

Психологическое здоровье на социальном уровне определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо.

Значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и ответственностью.

Критерии психологического здоровья на социальном уровне:

уровень социальной адаптации и адекватность реакции человека на внешние воздействия (Мясищев В.Н.),

адекватное восприятие социальной действительности,

интерес к окружающему миру,

направленность на общественно полезное дело,

альтруизм,

ответственность,

эмпатия,

эмпатичность,

эмпатичность,

культура потребления (Никифоров Г.С.),

способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (Тихомиров О.К.)

культура потребления (Никифоров Г.С.),

способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (Тихомиров О.К.)

[69].

Оздоровительное воздействие физической культуры в

здоровье = целостное, нематериальное
психическое и психологическое здоровье
психическое и психологическое здоровье

Психологическое здоровье
Психологическое здоровье

Психологическое здоровье на экзистенциальном уровне
Психологическое здоровье на экзистенциальном уровне! О

Психологическое здоровье на экзистенциальном (глубинном) уровне
жизнедеятельности предполагает: ЗДОРОВЬЕ

- ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир,
- формирование доверия своему внутреннему опыту, обогатенных духовных
отношений с внешним миром.

Основной критерий и показатель психологического здоровья на экзистенциальном
уровне жизнедеятельности – наличие смысла жизни.
Именно наличие смысла жизни определяет устремления человека к идеалу,
осуществление которых сопряжено, как правило, с борьбой идеала и действительности.

Экзистенциальный идеал есть нечто бесконечное, никогда не достижимое, особенно в
пределах короткой жизни личности в чувственном мире.

Он определяется как вечная, не завершаемая цель человеческого существования.
Он определяется как вечная, не завершаемая цель человеческого существования.

Экзистенциальный идеал призван определять то, что есть вечное и неизменное в
человеческой природе, оттеняя собой преходящие ценности конечного бытия (Тихомиров
О.К.).

Оздоровительное воздействие физической культуры в

здоровье = целостное
психическое и психологическое здоровье.
физическое и психологическое здоровье.

Психологическое здоровье
Психологическое здоровье

Нравственное здоровье

Нравственное здоровье

Нравственное здоровье – состояние удовлетворенности личности, осознающей соответствие своих нравственных ценностей социальным нормам, принципам, идеалам, как достижение идентичности с преобладающими в обществе нормами и идеалами.

Нравственное здоровье – один из компонентов духовного здоровья.

Примечание: духовность – сложное многостороннее явление, включающее в себя не только мораль и нравственность, но и высшие ценности и потребности, смыслы жизни

Нравственное здоровье, по В.М. Шепель, – единица измерения духовного состояния коллектива и общества.

Изучение нравственного здоровья подразумевает анализ:

- нравственных чувств,
- моральной позиции,
- нравственных привычек,
- нравственного самоконтроля.

P.S. Нравственные традиции являются одним из механизмов саморегуляции.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

Здоровье = целостное, нематериальное
Психическое и психологическое здоровье
Психическое и психологическое здоровье

Психологическое здоровье
Вместо заключения

Лекция 1. Ребенок и его

Психологическое здоровье как система включающая следующие компоненты:
- аксиологический,
- инструментальный,
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент — представлениями о собственном «Я» человека и ценностями «Я» других людей.

Ему соответствует абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п.

Предпосылкой принятия себя и других является личностная целостность, способная:

- принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог;
- разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом индивидууме так же, как и в себе;
- разглядеть в каждом из окружающих «темное начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «темным началом» и дать право на существование «светлому началу» в другом индивидууме так же, как и в себе.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

здоровье = целостное, в котором

психическое и психологическое здоровье
психическое и психологическое здоровье

психологическое здоровье
психологическое здоровье

Вместо заключения.

Лекция 1. Ребенок и его

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии.
Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья.

Образ жизни (50%)

Факторы риска	Факторы, укрепляющие здоровье	Примечания
Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами	Отсутствие вредных привычек	Современные тенденции относительно вредных привычек: - ювенилизация вредных привычек (снижение возраста их возникновения); - повышение спектра вредных привычек, - повышение доступности факторов риска (только 1/5 часть наркотиков используется как лекарство, 80 % - бизнес)
Несбалансированное в количественном и качественном отношении питание	Рациональное питание	
Гиподинамия и гипердинамия	Адекватная физическая активность	
Стрессовые ситуации (дистресс, хронический стресс)	Здоровый психологический климат, прежде всего, в семье	
Недостаточная медицинская активность	Внимательное отношение к своему здоровью	
Сексуальное поведение, способствующее - распространению ЗППП, - непланируемой беременности - препятствующее стабильным, постоянным партнером	Сексуальное поведение, препятствующее распространению ЗППП, адекватное репродуктивное поведение	30 % детей с 12-ти лет имеют полигамный сексуальный опыт

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Внешняя среда

(20%)

Факторы риска	Факторы, укрепляющие здоровье	Примечания
Макросреда		
Неблагоприятные природно-климатические условия	Благоприятные природно-климатические условия	Валеология изучает последствия загрязнения окружающей среды для человека
Загрязнение окружающей среды	Экологически чистая окружающая среда	
Микросреда		
Вредные условия труда и обучения	Отсутствие вредных факторов труда и обучения	В школе существуют дидактогенные заболевания, связанные с процессом обучения
Миграционные процессы	Оседлый образ жизни	В 1996 г. 1 млн. мигрантов из Таджикистана приняла Россия и произошла вспышка брюшного тифа
Плохие материально-бытовые условия	Хорошие материально-бытовые условия	На первых этажах домах может быть плохое бетонирование, из подвальных помещений выделяется газ – радон, который вызывает онкологические заболевания

Оздоровительное воздействие физической культуры в

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья: Биологические факторы (20%)

Факторы риска	Факторы, укрепляющие здоровье	Примечания
Наследственность, предрасполагающая к заболеваниям	Здоровая наследственность	Каждое 5-е заболевание наследственное
Возрастные, половые и конституциональные особенности, ведущие к развитию заболеваний	Особенности, способствующие формированию здоровой личности и здорового организма	Риск заболевания инфарктов миокарда выше у мужчин, женщины чаще болеют варикозным расширением вен. В детском возрасте существует одна железа, которая может вызвать заболевания. Особенности конституции влияют на психосоматическое здоровье, например, астеники страдают заболеваниями нервной системы, пикники – заболеваниями ЖКТ, атлетики – заболеваниями опорно-двигательного аппарата

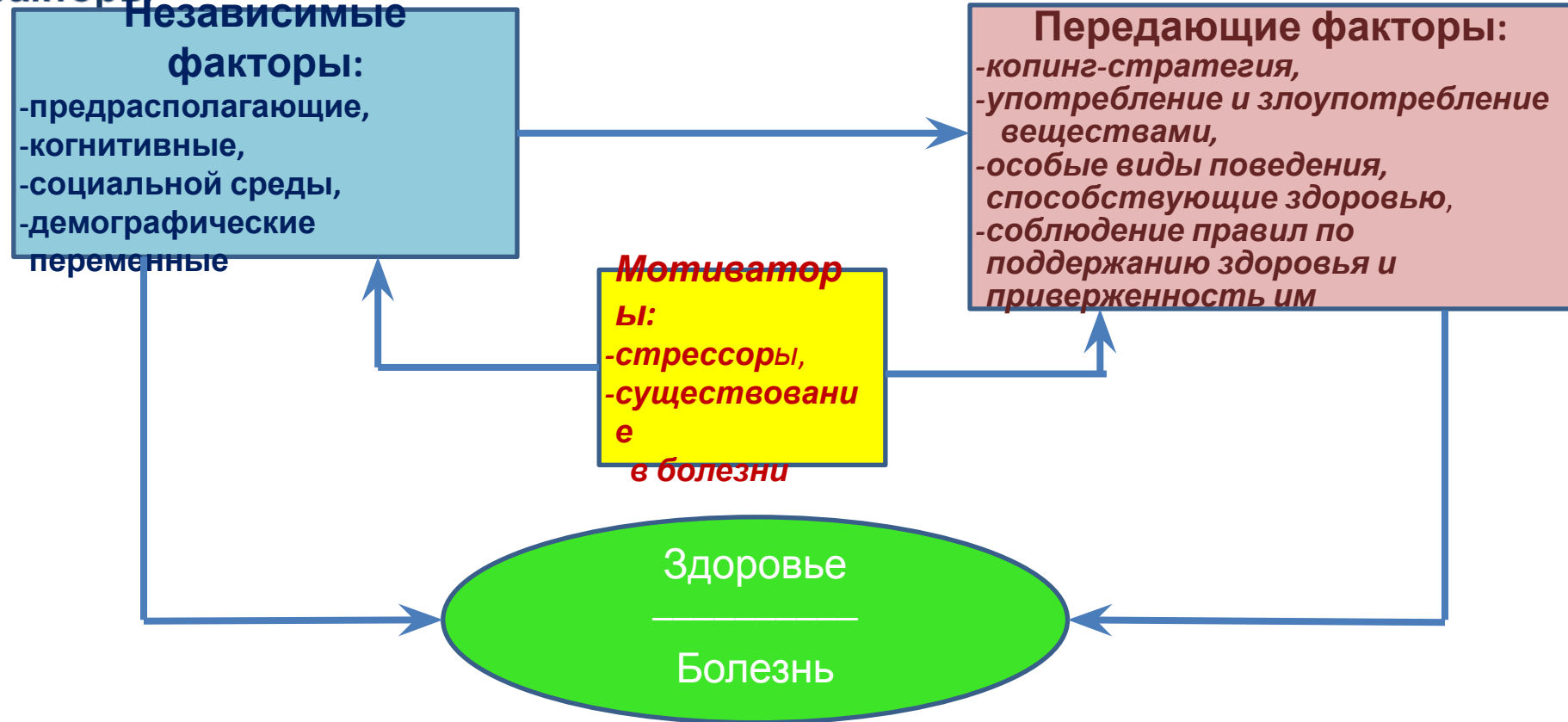
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья.

Организация медико-психологической помощи

(8-10%)

Факторы риска	Факторы, укрепляющие здоровье	Примечания
Некачественная помощь и обслуживание	Высокий уровень помощи, широкий охват населения	При высоком уровне медицинского обслуживания в Японии (2 раза в год все проходят обследование с помощью эндоскопической техники) дети умирают в 5 раз чаще, чем в России. Почему?

Оздоровительное воздействие физической культуры в
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические
факторы



Оздоровительное воздействие физической культуры в

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Предрасполагающие факторы:

- поведенческий профиль,
- поддерживающие диспозиции,
- эмоциональный профиль

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Предрасполагающие факторы:

Поведенческий профиль включает три типа поведения. Каждый тип включает ряд характеристик:

- **поведенческие позиции** (амбициозность, агрессивность, компетентность),
- **специфическое поведение** (мышечное поведение, определенный эмоциональный стиль речи),
- **преобладающие эмоциональные ответы** (раздражение, враждебность, гнев).

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Предрасполагающие факторы:

Поддерживающие диспозиции – это личностные конструкты, связанные с определенными возможностями реагирования на различные трудности в оптимистической или пессимистической манере (диспозиция-оптимизм и диспозиция-пессимизм).

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Предрасполагающие факторы:

Эмоциональный профиль или эмоциональные паттерны.

Это трудности в эмоциональном выражении, связанные с алекситимией.

Трудности могут быть связаны с множеством психосоматических расстройств

P.S. Алекситимия

(от др.-греч. ἀ- — приставка с отрицательным значением, λέξις — слово, θυμός — чувство)

– неспособность человека называть эмоции

Оздоровительное воздействие физической культуры в 4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Когнитивные факторы – это представления о здоровье, разнообразные модели веры в лечение:

- Представления о болезни.
- Восприятие риска и уязвимости.
- Контроль над своей жизнью: чувство ответственности и волевая регуляция

Факторы социальной среды:

- Социальная поддержка может быть положительной и негативной (если референтная группа является неблагоприятной).
- Брак и семья.
- Профессиональное окружение.

Оздоровительное воздействие физической культуры в факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Независимые факторы имеют самые сильные корреляции со здоровьем и болезнью:

Демографические переменные:

- **Фактор пола.** Концепция биологического детерминизма объясняет различия в психике и здоровье мужчин и женщин.
- **Фактор восприятия возраста.** При восприятии пожилого возраста усиливается корреляция между здоровьем и влиянием социальной среды, т.к. изменяется социальная поддержка.
Существует корреляция между уровнем здоровья и материальным доходом.
- **Этнические группы и социальные классы.** Снижается способность к психологической адаптации, т.к. некоторые группы имеют низкий социально-культурный и материальный статус.
Происходит снижение стабильности жизни и здоровья.

Оздоровительное воздействие физической культуры в факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Передающие факторы . Представляют собой специфическое поведение, которое возникает в ответ на различные стрессоры:

Копинг-стратегия или совладание с проблемами разного уровня, т.е. переживания, регуляция, саморегуляция, восстановление.

Употребление и злоупотребление веществами: алкоголь, никотин, лекарственные препараты, пищевые продукты, наркотики.

Особые виды поведения, способствующие здоровью:

- физическая активность,
- выбор экологической среды,
- самосохранительное поведение в целом.

Соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им:

- добровольные усилия, направленные на планирование и осуществление лечения,
- профилактика различных заболеваний через профосмотры,
- посещение групп поддержки,
- выполнение определенных гигиенических процедур

4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Мотиватор

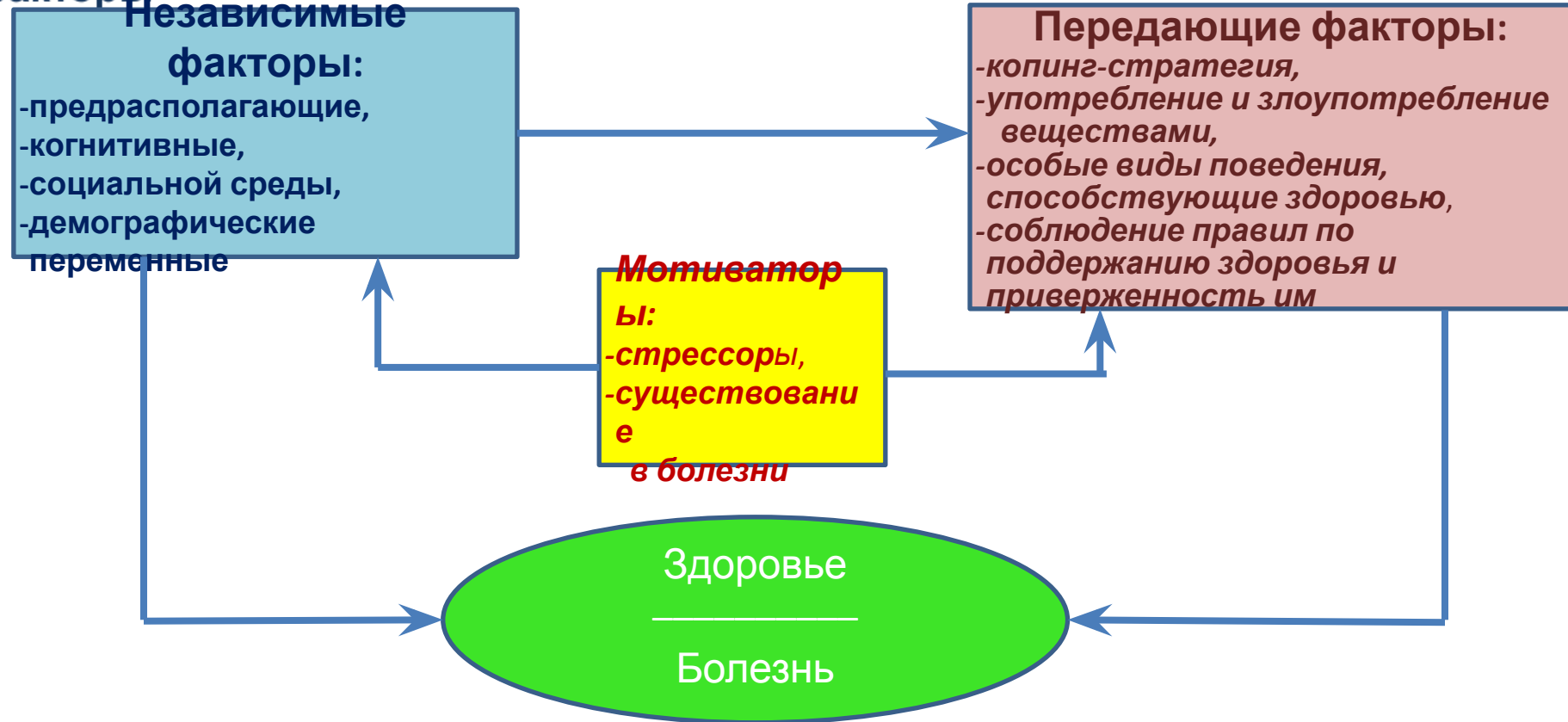
ы:

Стрессоры. Стресс приводит в действие другие факторы, прежде всего, передающие, через активизацию механизмов копинга.

Существование в болезни: процесс адаптации к острым эпизодам болезни, поведение по оценке болезни (информационный поиск, социальные сравнения или отрицание болезни).

Оценка этих факторов позволила создать тесты для определения собственного уровня и оценки здоровья.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические
факторы



Оздоровительное воздействие физической культуры в факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Взаимодействие факторов

Независимые факторы

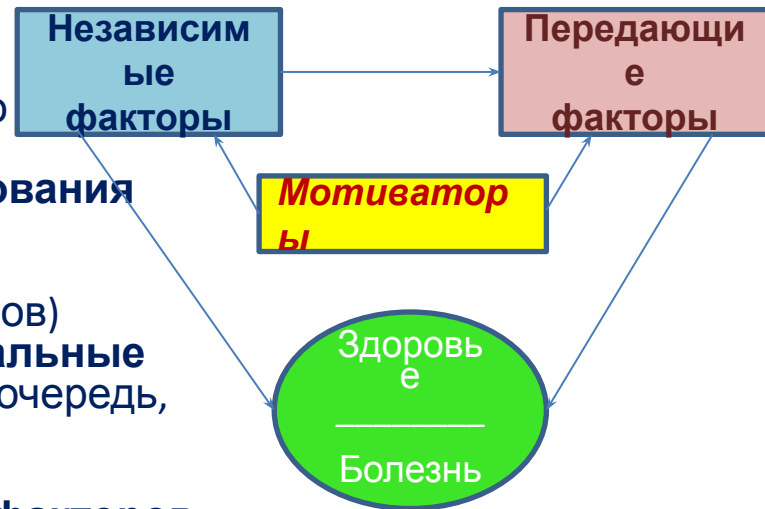
связаны со здоровьем и болезнью непосредственно или через влияние на **передающие факторы**.

Независимые факторы – это базис для формирования **передающих факторов**.

Под влиянием **мотиваторов** (болезни или стрессоров) запускаются в действие разнообразные **индивидуальные механизмы** совладания (копинга), которые, в свою очередь, используют ресурсы **независимых факторов**.

Разнообразие динамично взаимодействующих факторов приводит к различным результатам:

- здоровому состоянию,
- недомоганию,
- расстройствам,
- болезням .



4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Взаимодействие

факторов

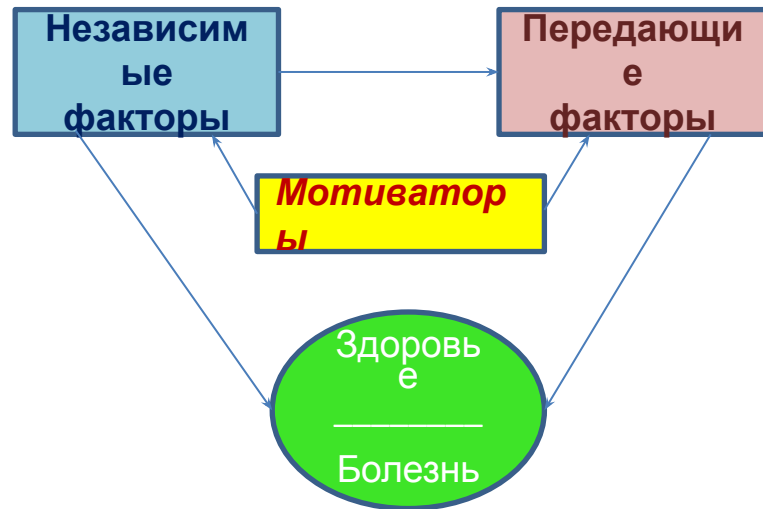
Группа мотиваторов влияет на здоровье и болезни опосредованно – через инициирующее воздействие на специфическое поведение (**передающие факторы**).

Специфическое поведение включается при реагировании на стрессор. Оно приводит в действие и запускает **независимые факторы**, такие как:

- оценка ситуации,
- представления о здоровье и болезнях,
- устойчивые поведенческие паттерны и т.д.

Стресс как мотиватор приводит в действие

- предрасполагающие факторы,
- оценочные механизмы,
- механизмы копинга,
- употребление различных веществ и т.п.



4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Взаимодействие

факторов

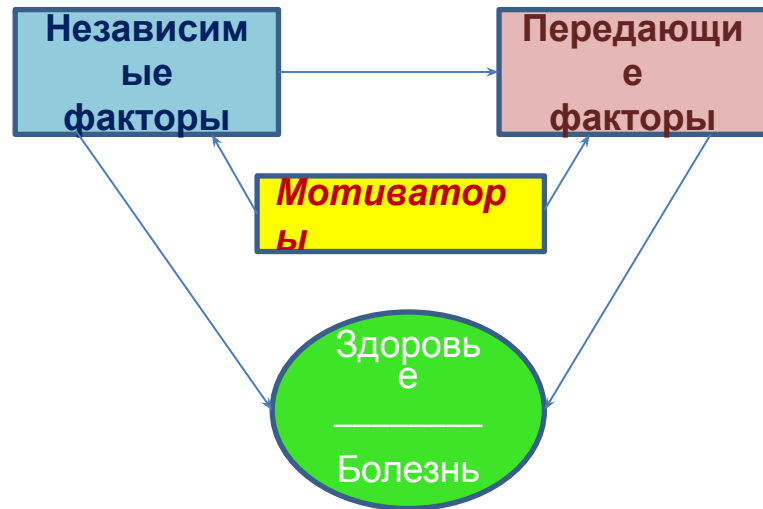
Группа мотиваторов влияет на здоровье и болезни опосредованно – через инициирующее воздействие на специфическое поведение (**передающие факторы**).

Специфическое поведение включается при реагировании на стрессор. Оно приводит в действие и запускает **независимые факторы**, такие как:

- оценка ситуации,
- представления о здоровье и болезнях,
- устойчивые поведенческие паттерны и т.д.

Стресс как мотиватор приводит в действие

- предрасполагающие факторы,
- оценочные механизмы,
- механизмы копинга,
- употребление различных веществ и т.п.



Оздоровительное воздействие физической культуры в
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

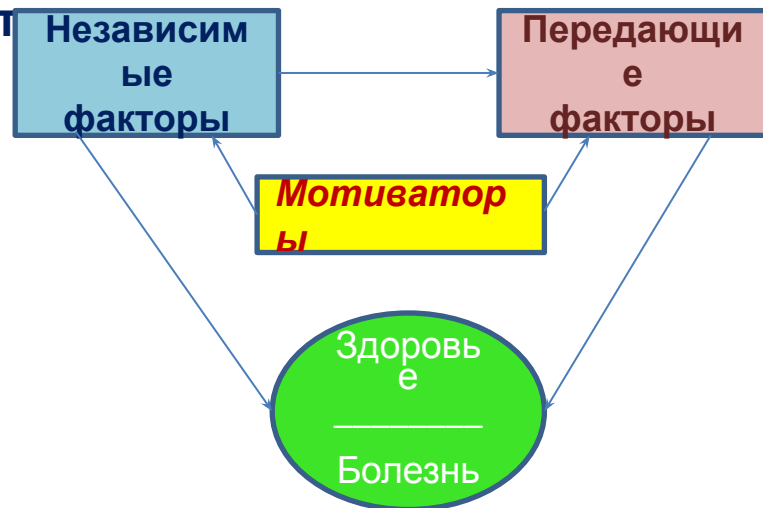
Взаимодействие

В некоторых случаях стресс может повреждать здоровье через комбинацию различных факторов.

Например, поведение типа «Л» ведет к значительно большей сердечной реактивности под влиянием определенных видов стресса, которые наиболее значимы для индивида с паттерном типа «Л».

Известно, что объективная природа стрессоров менее значима для здоровья, чем личностное восприятие стресса.

Реакция на подобный стресс (например, смерть супруга) изменяется вместе со значением этого стрессора для того, кто переживает эту ситуацию.



4. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Психологические факторы

Взаимодействие

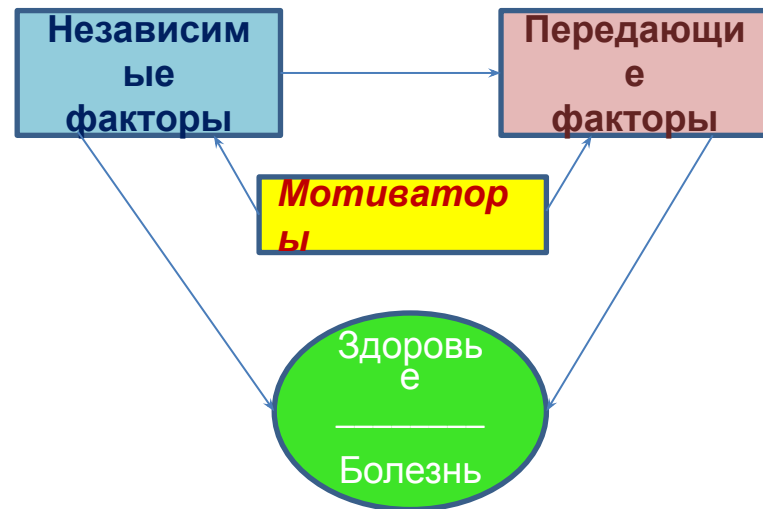
факторов

В ситуации болезни передающие факторы

(восприятие своего статуса, решения по поиску лечения, вхождение в систему медицинской помощи, реально получаемое лечение и поддержка)

связаны с факторами:

- пола,
- возраста,
- социоэкономическими,
- этническими,
- культурными,
- установками по отношению к болезни и боли.



Оздоровительное воздействие физической культуры в
5. 7. Потребность человека и общества в
здоровье.

С государственной точки зрения, потребление здоровья это:

здоровье в ванных услугах, **Лекция 1. Ребенок и его**
здоровье матери,
высокая рождаемость, **здоровье**
высокий интеллектуальный потенциал и производительность труда,
снижение затрат на восстановление здоровья.

С индивидуальной точки зрения, потребление здоровья это возможность:

работать,
учиться,
заниматься спортом,
создавать семью, не имея ограничений по здоровью,
бодрой и активной старости.

Оздоровительное воздействие физической культуры в
5. 7. Потребность человека и общества в
здоровье.

Потреблять собственное здоровье можно:

- продуктивно, т. е. добиваясь успехов в жизни и не разрушая здоровья (для этого нужно соблюдать здоровый образ жизни).
- деструктивно, разрушая его алкоголем, наркотиками, неправильным питанием, пренебрежением правилами здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оздоровительное воздействие физической культуры в
5. 7. Потребность человека и общества в
здоровье.

Воспроизводство здоровья .

Понимая 1. Ребенок и его
государственное значение. Государство, чтобы обеспечить воспроизводство здорового
населения, должно обеспечивать охрану генофонда

- в виде законодательных актов, охраняющих права беременных, матерей,
новорожденных;
- в виде системы родовспоможения, квалифицированной медицинской помощи
матерям и детям.

С личной точки зрения, воспроизводство здоровья - это возможность иметь здоровых
детей, для чего будущие родители должны заботиться о собственном здоровье, а также о
правильном развитии своих детей.

Оздоровительное воздействие физической культуры в

5. 7. Потребность человека и общества в
здоровье.

Формирование здоровья.

Формирование здоровья.

Здоровье человека формируется в онтогенезе, начиная с внутриутробной жизни, заложенный генетический потенциал реализуется в той или иной мере в зависимости от условий развития ребенка.

От особенностей протекания детского и юношеского периодов зависит уровень здоровья взрослого человека.

Задача семьи, дошкольных и школьных образовательных учреждений – формирование высокого уровня здоровья детей.

Восстановление здоровья.

- Восстановление здоровья.
- Нарушенное здоровье может быть восстановлено.
- Болезненные состояния – предмет медицины.
- Валеологическими и психолого-педагогическими методами можно повысить уровень здоровья.