

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Жарська Н.В.

Складові здоров'я і здорового способу життя

Лекція з навчальної дисципліни

„Діагностика і моніторинг рівня здоров'я ”

для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри спортивної
медицини, здоров'я людини
„28” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ Шиян О.І.

Складові здоров'я і здорового способу життя

1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій.
2. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.
3. Складові здорового способу життя.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у преамбулі до свого статуту у 1948 році дала наступне визначення. "Здоров'я - стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороби чи фізичного або розумового недоліку" (Скарбниця здоров'я . Ю. Куровський.- К.: Урожай. -1994,- с 1.). Багато науковців з часу проголошення цього визначення критикували його зміст, стверджуючи що воно надміру узагальнене, неконкретизоване, обширне. На нашу думку, це визначення є цілісним і цілком конкретним. У ньому вказуються основні напрямки, шляхи і мета досягнення здоров'я, його відмінність від стану хвороби й пошкодження.

Фізичне благополуччя людини - фізичне здоров'я - стан гомеостазу, динамічної рівноваги різних органів, систем і організму людини в цілому. Іншими словами, фізичне здоров'я - це нормальне функціонування організму людини, кожної його системи, органу, тканини, клітини, яке визначається за різноманітними показниками.

Антамонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., 1993, Магльований А.В., 1993, стверджують, що "фізичне здоров'я людини - це стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать в межі фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з середовищем".

Психічне здоров'я - стан мозку людини, при якому забезпечується АДЕКВАТНА ЕМОЦІЙНА, ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА, СВІДОМО-ВОЛЬОВА ВЗАЄМОДІЯ З ЗОВНІШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ. Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного. Якщо людина має розвинуту емоційну сферу; увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування і на високому рівні, керуючись власною свідомістю, характером, волею АДЕКВАТНО (відповідно) проявляє їх в різних ситуаціях життєдіяльності, така людина перебуває у стані психічного добробуту.

Психічне здоров'я - емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова складові оцінюються за певними показниками, за допомогою опитування пацієнта, різноманітних психологічних тестів, фізичних, біохімічних, гістологічних методів обстеження.

Духовне здоров'я - це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух (за визначенням з філософського словника під редакцією В. Г. Шенкарука, 1968 р., стор. 155-156) - притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в цілепокладенні та творчій діяльності.

Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Духовність людини - це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. У кожної людини своя духовність, світобачення. Вона може бути широкою і обмеженою, може базуватися на демократичних, національних, гуманістичних, загальнолюдських засадах, або на комуністичних, шовіністичних засадах з визначенням мільйонів ворогів серед людей, яких треба знищити з одночасною побудовою нового світу після повної руйнації старого. Здорова світоглядність людей формує і соціальний і фізичний добробут.

Духовність людини не є відірваною від практичної діяльності, а тісно з нею пов'язана. Як людина розуміє світ, які в неї знання, вміння, навички; які в неї сформовані переконання, таким чином вона буде поступати, діяти, такою буде її життєдіяльність. Звичайно, буває що люди поступають і в супереч своїм переконанням. У цьому разі розвивається внутрішній конфлікт особистості, вона не задоволена собою, шукає можливості виправити ситуацію.

Соціальне здоров'я - це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються з законами природи і сприяють розвиткові життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов а також відносин між людьми, між людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності (родинно-побутовій, навчальній, виробничій, дозвілля-відпочинку). Разом з тим, створені людьми умови й відносини не можуть суперечити природним закономірностям, бо, в іншому разі, це призведе до погіршення здоров'я. Матеріальні надбання і людські відносини обов'язково мають узгоджуватися з законами природи, суспільства.

Одночасно, створювані людьми умови й відносини повинні сприяти розвиткові діяльності людей, продовженню їх життя. Розвиток здоров'я має виробничі здобутки, життєвий народний досвід, освіту і виховання по-своєму намагається досягти можливого рівня фізичного, психічного та соціального добробуту} у своїй соціальній спільноті - нації і для кожної людини зокрема.

Разом з тим, надзвичайні ситуації в Україні виникають у 5-8 разів частіше, ніж в інших промислово розвинутих країнах, внаслідок чого гине щорічно більше 50 тисяч осіб (понад 1%

населення). Майже 1/3 аварій, нещасних випадків на виробництві трапляється внаслідок того, що люди не знають як діяти у тій чи іншій надзвичайній ситуації.

Світові події і ті, що мають місце в Україні - перерозподіл майна, приватизація господарських об'єктів, ринкові відносини, економічні труднощі, інфляція, безробіття тощо здатні загострити проблеми безпеки життя, обмежити свободу діяльності людини

Слід знати інші відомі визначення поняття здоров'я.

Попеску І.К. у монографії "Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині" (Тексти лекцій .- Львів, Ред вид.- 1993.- с.71) стверджує, що "здоров'я - нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб. " З визначення випливає, що у цьому стані психосоматичні показники перебувають в межах норми, і це дає змогу людині оптимально задовольняти свої потреби.

На думку Сердюковської Г. Н. (1979): "Здоров'я - це відсутність хвороби і пошкодження, гармонійний фізичний розвиток, нормальне функціонування органів і систем, висока працездатність, стійкість до несприятливих впливів і достатня здатність адаптуватися до навколишніх навантажень та різних умов зовнішнього середовища".

Здоров'я людини, на думку І. І. Брехмана, ініціатора валеології 80-х років - це її здатність зберігати відповідну вікову стійкість в умовах різних змін якісних і кількісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації.

Академік Амосов М. М. (1992) зазначив, що здоров'я є сумою резервних потужностей основних функціональних систем організму, які лежать в межах від максимальної кількості функції до її нормального рівня.

Апанасенко Г.Л. (1992), Булич Е.Г., Муравов І.В. (1993, 1999), Петленко В.П. (1998) та інші науковці, вказують, що здоров'я, як динамічний життєздатний стан визначається морфо-функціональними резервами та кореляційними зв'язками в організмі людини, його енергетикою. Стан і рівень здоров'я людини залежить від структури організму і взаємозв'язків у структурах. Рівень здоров'я в значній мірі залежить від морфо-функціональної потужності та енергетичного метаболізму в структурах організму. Здоров'я - "динамічний стан найбільшого за своєю вираженістю і тривалістю фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур організму, забезпечуване високим енергетичним рівнем його життєдіяльності при найменшій "ціні" адаптації до умов життєдіяльності"

Науковці Львівського державного медичного університету визначили здоров'я, як рівновагу внутрішньо системних, міжсистемних і системно-середовищних функцій, а не тільки відсутність хвороб чи дефектів. Вважаємо, що це визначення поняття здоров'я є найобширнішим з усіх відомих нам визначень поняття здоров'я. Воно ще більше вказує на необхідність дослідження великої кількості показників

стану людського організму, на комплексність обстежень людини і оточуючого середовища з метою визначення стану здоров'я окремої особи. Це визначення можна імплетувати і для характеристики суспільного здоров'я.

Розвиток здоров'я людини розглядають у онтогенетичному (індивідуальний розвиток від моменту передачі спадкової інформації до смерті) і філогенетичному (історичний розвиток) аспектах. На розвиток здоров'я людини впливає внутрішнє середовище людини, а також зовнішні природні та соціальні фактори.

Генетичне (спадкове) здоров'я - здоров'я, яке передається від батьків дітям. Вірніше сказати, спадкова інформація передається не лише від батьків дітям, а від прадідів, бабусь через батьків нащадкам. Відомо, що гени змінюють свою будову, отже і функцію інформації, під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Фактори з оточуючого природного, соціального середовища, до дії яких не може адаптуватися організм, зокрема статеві органіди, клітини, призводять до непередбачуваних змін у статевих клітинах, у зародку.

Від народження до першого зрілого віку зростають психофізіологічні морфо-функціональні, енергетичні, адаптаційні можливості організму людини. Збільшується зріст, маса тіла, органи людини, їх функціональні можливості, резерви.

У віці 25 років психофізичне здоров'я людини визначається як ідеальне здоров'я. Психологічні, фізіологічні показники людей цього віку свідчать про високі функціональні, адаптаційні можливості молодих людей. У цьому віці люди мають високу фізичну і розумову працездатність, значний життєдіяльнісний потенціал. У зрілому віці психофізичні морфологічні, функціональні показники стабілізуються, а з часом і поступово починають знижуватися. У літньому, старечому віці інволюційні процеси зростають, ще більше, знижуються морфо-функціональні, адаптаційні властивості організму. Одночасно, слід зазначити, що люди молодого віку не мають ще достатнього власного життєвого досвіду, практичних знань у виробничій, науковій, освітній, побутовій та інших сферах життєдіяльності.

Отже, здоров'я — це стан людини, який характеризується відсутністю хворів і пошкоджень; фізичним, психічним, соціальним, добробутом; взаємозв'язком функцій організму, високою енергетикою; адекватною взаємодією з природним і соціальним середовищем, свідомістю і життєвою активністю, діяльністю; гармонійним розвитком, високою працездатністю, фізичною підготовленістю, здатністю адаптації до умов зовнішнього середовища, відтворення здорового потомства, тривалістю життя.

2. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження і покращення здоров'я людей. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

Основними **складовими** ЗСЖ є:

- спосіб життя,
- місце здоров'я в ієрархії потреб,
- мотивація (настанова на довге здорове життя),
- рівень культури,
- навчання здоров'ю.

На жаль, у багатьох людей здоров'я не завжди посідає перше місце в рейтингу людських цінностей порівняно з речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, воно залежить від добробуту. Проте для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало метою всього життя. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, нищать природу, забруднюють довкілля, чим шкодять і собі. **Здоров'я має посідати перше місце серед потреб людини.**

Спосіб життя включає в себе такі поняття (категорії), як рівень життя (економічна категорія), якість життя (соціальна категорія), стиль життя (соціально-психологічна категорія) і устрій життя (соціально-економічна категорія). Стиль і устрій життя в значній мірі визначається історичними традиціями, закріпленими в свідомості людей (працелюбність, дотримання режиму праці і відпочинку, особиста гігієна, загартування тощо). Безліч прекрасних обрядів українського народу мають один загальний недолік - усі вони завершуються застіллям, яке супроводжується переїданням, зловживанням спиртним. Цьому сприяє низький рівень культури, як особливого виду ставлення до самого себе. Культура - це поведінка і сукупність моральних властивостей (якостей). Їх основою є інтелектуальний розвиток людини. Для збереження здоров'я людині потрібні знання, які б сформували свідомість і корисні звички.

Здоров'я в ієрархії потреб людини повинне займати головне місце. Коли ж головною метою життя стають матеріальні блага і заради них людина нехтує фізичним і духовним удосконаленням, гармонійність розвитку особистості стає неможливою. Така людина? як правило, не дбає про збереження довкілля і знищує природу, чим шкодить своєму здоров'ю і здоров'ю майбутніх поколінь.

На превеликий жаль, більшість людей ціну здоров'я усвідомлює лише тоді, коли його вже немає. Тільки тоді виникає мотивування - вилікуватись, стати здоровим. Недостатність мотивування бути здоровим у алкоголіків (наркоманів) зумовлена високою залежністю людини від алкоголю, а також деструктивними змінами нервової системи, із зниженням розумових здібностей і вольових якостей. Факторами, які заохочують людину бути здоровою є платне лікування, врахування рівня здоров'я і наявності шкідливих звичок при влаштуванні на роботу, оплаті праці, страхуванні життя тощо.

Настанова на довге здорове життя (суб'єктивний психокритерій ЗСЖ) підвищує захисні сили організму, сприяє більш швидкому видужуванню хворих. Показовим з цього приводу було звернення стародавнього сирійського лікаря до хворих пацієнтів: "Дивись, нас трое: я, ти і хвороба. Якщо ти на моєму боці, нам удвох буде легше подолати

хворобу". Постійно думаючи про хворобу, замість того, щоб мобілізувати резерви на одужування, людина входить в хворобу, прискорюючи її перебіг.

Результат дії різноманітних факторів (як позитивних, так і негативних подразників) на організм людини проявляється лише через певний проміжок часу (*сповільнений ефект дії*) - відставлений кумулятивний ефект. Багато людей довго і не розумно випробовують стійкість свого організму до алкоголю, нікотину, систематичних порушень режиму праці і відпочинку тощо. І тільки через певний час, коли усі резервні можливості організму вичерпуються, людина відчуває небажані наслідки цих шкідливих впливів. Даний принцип є загально біологічним, він спрацьовує і щодо позитивних впливів. Але в цьому випадку резервні можливості організму зростають, рівень здоров'я збільшується (повільність розвитку фізичної натренованості, загартованості тощо). Сповільнений ефект дії (тренувань) є однією з головних причин антивалеологічної поведінки багатьох людей - не отримавши швидкого ефекту від корисних для здоров'я дій, вони припиняють заняття.

Першочерговим завданням батьків і педагогів сьогодні є навчання дітей і підлітків мистецтву бути здоровим. Адже набуті в ранньому віці навички здорового способу життя збережуться на все життя. Важливим елементом валеологічного впливу є приклад батьків і наставників та валеологічна освіта.

Основним чинником і критерієм людської поведінки є знання, тому людина насамперед повинна пізнати себе. Без розуміння свого місця в світі, смислу життя, не може бути ефективного формування бажаних рис характеру і волі. Видатний український філософ Г.Сковорода (1722-1794) з цього приводу писав, що коли ми хочемо виміряти небо, землю і моря, то повинні насамперед виміряти себе своєю власною мірою. Не зрозумівши себе, ми не можемо виміряти (оцінити) інші предмети:

Пізнавши себе, людина може розкрити і використати свої реальні, але ще не задіяні (приховані) резервні можливості, задатки і здібності. Щоб стати кращим, потрібне бажання глибше пізнати себе, відчути свої можливості, повірити» свої сили. Для самовдосконалення мало споглядання, потрібно якнайповніше мобілізувати волю, здібності, енергію, працелюбність. Важливо також зрозуміти психологічні особливості оточуючих людей: "Нехвилюйся про те, що не знають тебе, а хвилюйся про те, що ти не знаєш людей"(Конфуцій).

Стан фізичного здоров'я людини в значній мірі залежить від її духовного стану. Духовність - це зв'язок між зовнішнім і внутрішнім світом людини, усвідомлення причетності до живої і неживої природи, до Макрокосмосу і внутрішнього мікрокосмосу. Духовність є проявом морального потенціалу людини, її доброзичливості, співучасті і безкорисливості. Без духовності людина не може подолати хвороби, бути здоровою і щасливою. Отже, турбуючись про здоров'я, щастя і довголіття людина повинна, перш за все пізнати себе. Самопізнання приведе людину до високої духовності - головної мети усіх оздоровчих систем.

Здоровий спосіб життя - це стійкий комплекс корисних для здоров'я звичок і навичок, фіксованих, в режимі дня. Його складові елементи формуються в процесі тривалого і цілеспрямованого виховання з самого раннього періоду життя, коли нервова система найбільш сприятлива для формування стійких навичок (умовних рефлексів) ЗСЖ. Вироблення і закріплення навичок здоровий спосіб життя у школярів в значній мірі залежить від рівня валеологічної підготовки вчителів у вузі, від рівня сформованої ще в студентські роки переконаності про ефективність захисту здоров'я дітей та підлітків засобами ЗСЖ. Адже, якщо промахи у викладанні окремих прийомів валеологічного навчання можуть бути відновлені в процесі практичної роботи вчителя, то запізніле формування переконаності в доцільності ЗСЖ є малоімовірним.

Щоб бути здоровим, кожний із нас повинен проникнутися більш високою відповідальністю за своє здоров'я. Належить постійно збагачувати свої знання з медико - біологічних дисциплін, особливо з гігієни та валеології, варто навчитись вимірювати частоту дихань, пульс і кров'яний тиск, навчитись оцінювати рівень фізичної підготовленості, вміти аналізувати реакцію організму на фізичні навантаження тощо.

Прийнявши рішення оздоровлюватись, необхідно відмовитись від установки на лікування захворювань, а зосередитись на їх профілактиці. Проаналізувавши свій спосіб життя, належить виділити ті звички, які вимагають негайного усунення, або вдосконалення. Для захворювань, пов'язаних із способом життя існують альтернативні способи лікування. Враховуючи досягнення валеологічної науки, варто постійно вдосконалювати (змінювати) свій спосіб життя, крок за кроком рухатись вперед

Збереження і відновлення здоров'я залежить від **рівня валеологічної культури людини**, - від самосвідомості, самовиробництва здоров'я, ставлення до самого себе. **Культура здоров'я** — це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражаються у системі цінностей, знань, потреб, вмінь і навичок з формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я (Паращук В.П., 1997 р.). Людині передались від пращурів знання про природу, про організм і, звичайно ж, про хвороби. Однак люди дуже часто нехтують ними, ведуть неправильний спосіб життя: мало рухаються, переїдають, палять, зловживають алкоголем. Безліч прекрасних обрядів українського народу мають один загальний недолік-усі вони завершуються застіллям, яке супроводжується переїданням, зловживанням спиртним. Цьому сприяє низький рівень культури, як особливого виду ставлення до себе. Культура здоров'я людини — це не лише сума знань, об'єм відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя, орієнтований на гуманістичні цінності. Позитивна мотивація бути здоровим, **мода на здоров'я** — це елементи культури здоров'я. Основою культури здоров'я - є інтелектуальний розвиток людини.

Навчання здоров'ю - надзвичайно важлива справа, яку людина має робити все життя. Тому для збереження здоров'я потрібні знання, які допоможуть сформуванню валеологічної свідомості і корисні для здоров'я звички. Навичок здорового способу життя ніколи і нікого навчити не можна. Навчитися бути здоровим можна тільки самотужки. Але отримати знання, допомогу в практичному оволодінні валеологічними навичками, підтримку у виборі шляхів оздоровлення можна на заняттях з валеології, користуючись посібниками, від рідних, вчителів, друзів.

Систематичними тренуваннями в незвичний (змінений щодо встановленого звичного біоритму) час, наприклад вночі або рано вранці, може лише частково переробити встановлений раніше стереотип. За таких умов підвищення працездатності спостерігатиметься переважно при тестуванні працездатності в такий же незвичний час.

Міцність добового стереотипу підтверджується і при вивченні передстартових змін в організмі. Ці зміни виявляють переважно в той період доби, коли виконується робота; вони (передстартові зміни) виражені значно менше в незвичний період часу - рано вранці, або вночі (за умови відсутності попередніх тренувань і змагань в ці періоди доби). Ці наукові дані лежать в основі обґрунтування доцільності виконання основного обсягу тренувальних навантажень в той період доби, в який в звичайних умовах проводяться майбутні змагання.

Систематичні досить напружені фізичні навантаження, нервово-емоційні перезбудження в умовах змагань можуть призвести до порушень стійкого ритму температури тіла і вегетативних функцій. При цьому максимальне зростання звичайної кривої температури тіла може зміститись на пізню вечірню пору, або ж на початок ночі тощо. Це підтверджує роль умовно-рефлекторного механізму вказаних зрушень, які є елементом динамічного стереотипу.

Порушення добового ритму температури тіла досить часто супроводжується порушенням нічного сну, скаргами на безсоння, важкість засипання ввечера і пробудження вранці. Вказані порушення добового ритму температури тіла і нічного сну у спортсменів, доцільно використати для характеристики тренувань, оцінки відповідності величини навантажень функціональним можливостям даного організму.

З врахуванням індивідуальних ритмів працездатності усіх людей поділяють на "жайворонків" та "сов". "Жайворонки" - це люди, які сильно і швидко реагують на зовнішні впливи, швидко втомлюються і швидко відновлюють свої сили, працездатні у першій половині дня, увечері відчувають сонливість, рано лягають спати і швидко просипаються. "Сови" навпаки, засипають пізно і пізно просипаються. Це спокійні; розсудливі люди, які не спішать робити висновки, схильні до логічних роздумів і абстрактних узагальнень. Найбільша працездатність таких людей у другій половині дня (пізно увечері і навіть вночі).

"Жайворонки", як правило, є інтравертами. Максимальна температура тіла у них відмічається вранці, а тому і відчувають вони себе в цей період

найліпше, більшість "сов" - є екстравертами; максимальна температура тіла у них відмічається під кінець дня. До "жайворонків" належить біля 20% осіб, до "сов" - 30%, решта - 50% - арнтміки. Знання індивідуальних рит-

Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- К, 1992.-С. 21.
2. Брехман И.И. "Валеология - наука о здоровье" М.: ФиС, 1990.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В., Муравов О.І., Таха А.Г.. Нова концепція здоров'я: біологічна організація функцій та їх енергетичне забезпечення// 1-ша Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта" (23-24 квітня 1993 року.)- Львів, ЛДМІ.-С. 44.
4. Булич Е.Г., Муравов І.В.. Концептуальні основи здоров'я і хвороби // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя".- Львів: ЛДМУ, 1995.- С.94-95.
5. Верхратський С.А. Історія медицини.//К.:Вища школа. -1983. -384 с.
6. Заставний Ф.Д. Населення України. - Львів: М."Край", тов. української мови ім. Т.Шевченка "Просвіта", 1993 - 224 с.
7. Куровський Ю.А. Скарбниця здоров'я.- К: Урожай, 1994.- 298 с.
8. Попеску І.К. Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині. Текст лекцій.- Львів: ЛДУ, Ред. вид. від., 1993.- 71с.
9. Поташнюк Р.З. Соціально- екологічна сутність здоров'я. - Луцьк, 1995.- 92 с.
- 10.Поташнюк Р.З. З історії розвитку науки про здоров'я.- Луцьк: Надстир'я, 1997.- 136 с.