

**ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ.
ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУКА.
СОВРЕМЕННАЯ
КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Лекция 1.

Рекомендуемая литература:

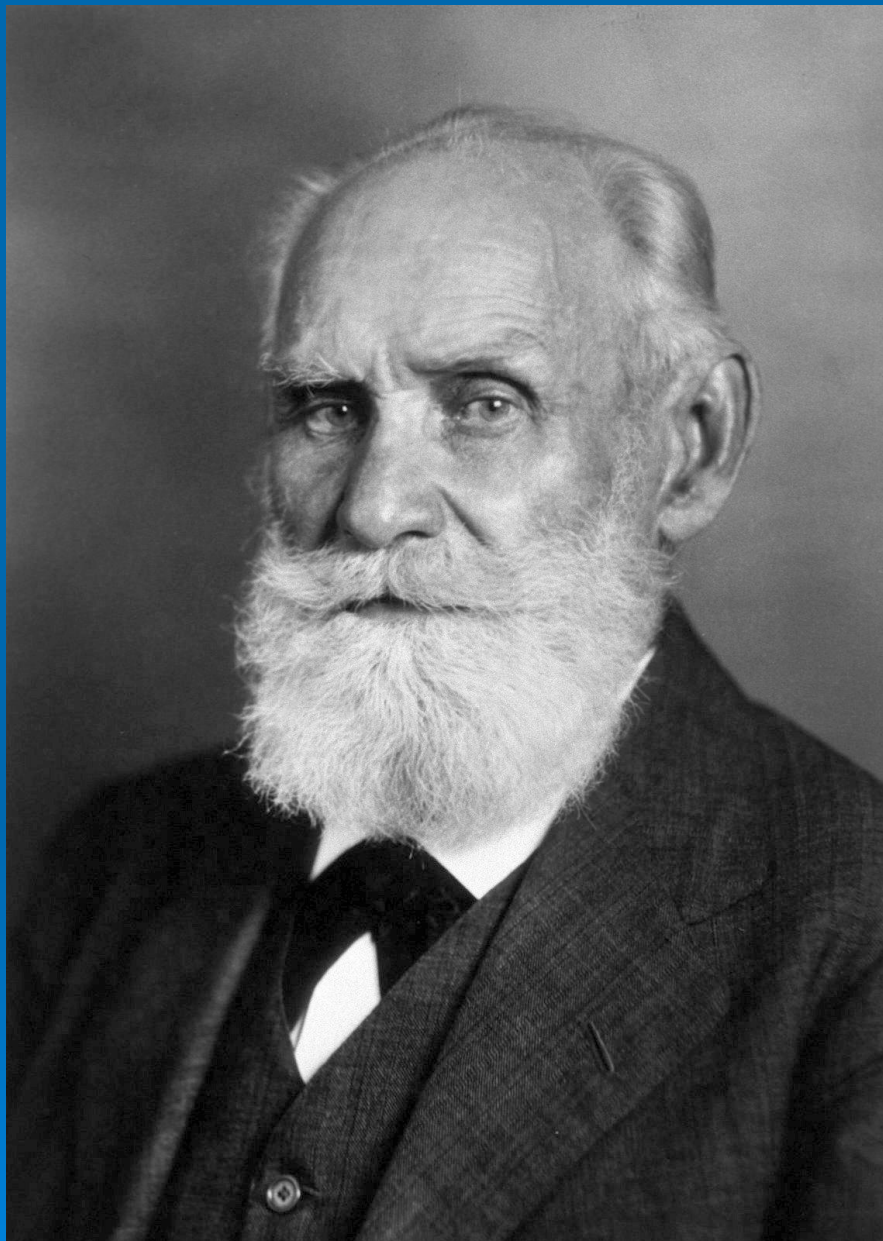
- **Вайнер Э.Н.** Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука. – 2002. – 416 с.
- **Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В.** Валеология: Учебный практикум. – М.: Флинта: Наука. – 2002. – 312 с.
- **Куинджи Н.Н.** Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект пресс. 2000. – 139 с.
- **Попов С.В.** Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб.: Союз. – 1997. – 256 с.
- **Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.** Здоровье и физическая культура студента. // Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. – М.: Альфа – М., 2003. – 352 с.

- **Казин Э.М.** Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. Учебное пособие. – 2000.
- **Марков В.В.** Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Учебное пособие. - М. - 2001. - 320 с.
- **Петленко В.П.** Валеология человека: здоровье – любовь – красота. 5 томов. СПб., 1998.
- **Осик В.В.** Валеология. Краснодар, 1997. 288 с.
- **Колбанов В.В.** Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб., 1998. – 232 с.

1. Понятие здоровья

Замечательный врач прошлого Гален писал, что *«Здоровье – это то состояние, при котором мы не страдаем от боли, и не ограничены в нашей жизнедеятельности»*. Полное ли это определение? Едва ли.

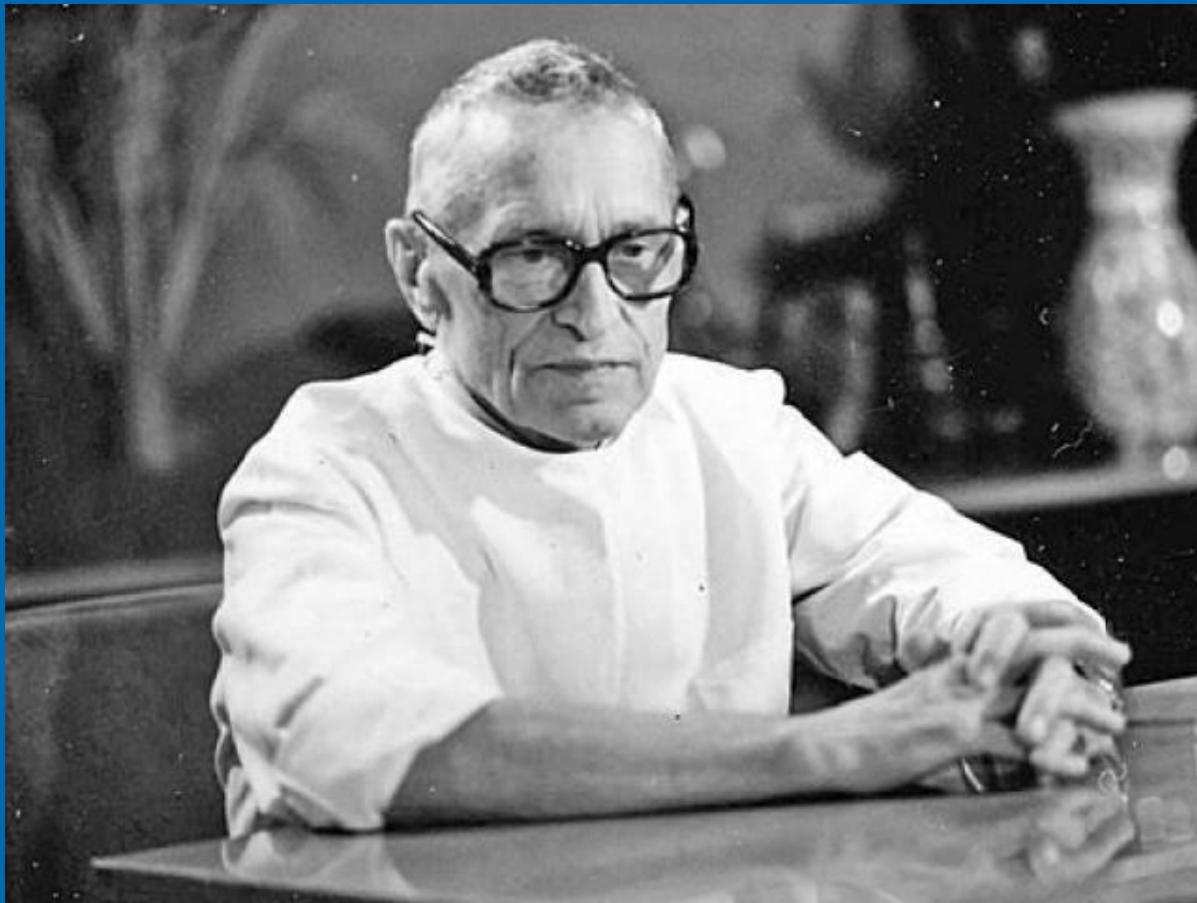




- **«Здоровье, - утверждал академик И.П. Павлов – это бесценный дар природы, оно дается увы не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек ...»**

□ По утверждению академика Б.В. Петровского «здоровье – это, прежде всего, производная от общественной формации...».





Выдающийся хирург Н.А. Амосов писал, что **«Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций»**. Но где границы этих качественных пределов? Для всех ли они одинаковы?

- В одном из изданий Большой медицинской энциклопедии В.А. Громов в статье «Здоровье» пишет: **«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений»**.
- В малой медицинской энциклопедии приводится следующее определение: **«Здоровье – это естественное состояние организма, выражающего его совершенную саморегуляцию, гармоничное взаимодействие всех органов и систем, а также динамическое уравновешение с окружающей средой»**.

- В уставе ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) записано: «Здоровье – это состояние физического, социального и нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».



Всемирная организация
здравоохранения

1.1. Понятие о здоровье

Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку ...осуществлять его биологические и социальные функции.
(Щедрина А.Г.)

Физическая
составляющая



Поведенческая
составляющая

Психологическая
составляющая

Основные составляющие здоровья

- **Физическая составляющая** включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.
- Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие *физическую работоспособность* и адекватную *адаптацию* человека к внешним условиям.

- **Психологическая составляющая** – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-духовными компонентами.
- Основой ее является состояние *эмоционально-когнитивного комфорта*, обеспечивающего *умственную работоспособность* и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

- **Поведенческая составляющая** – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться.
- Основу ее составляют жизненная позиция и межличностные отношения, которые определяют *адекватность взаимодействия человека с внешней средой* (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Основные признаки здоровья

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах нормы;
- функциональное состояние организма в пределах нормы;
- высокие резервные возможности организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

▣ **Здоровье человека** – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психическую и физиологическую устойчивость в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.



Израиль Ицкович Брехман

— российский учёный-фармаколог, изобретатель многих препаратов, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент АМН России, создатель науки Валеология,.

Здоровье

```
graph TD; A[Здоровье] --> B[Донозологическое состояние (предболезнь)]; B --> C[Преморбидное состояние]; C --> D[Болезнь];
```

**Донозологическое состояние
(предболезнь)**

Преморбидное состояние

Болезнь

2. Понятие предболезни

- ▣ *Предболезнь или предпатология (донозологическое состояние) – состояние крайнего напряжения нормального функционирования организма, это экстремальная норма.*

- Донозологические состояния характеризуются повышенным функциональным напряжением механизмов адаптации, благодаря которым уровень здоровья удерживается в рамках нормы. Это приводит к повышенному расходованию функциональных резервов организма

- Донозологическое состояние не может длиться долго. Если не принимать мер по улучшению состояния здоровья (уменьшение стрессовых ситуаций, рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательные нагрузки, отказ от вредных привычек и т.д.), резервы адаптации заканчиваются и организму становится все труднее удерживать нормальные функциональные показатели.
- В результате этого возникает следующая стадия перехода в болезнь – **преморбидное состояние** («предболезнь», от лат «морбус» - болезнь).

- ▣ **Преморбидные состояния** - состояния, которые характеризуются снижением функциональных возможностей организма. То есть, механизмы адаптации не выдерживают повышенной нагрузки на организм. Показатели функций организма находятся на границе нормы или начинают выходить за пределы нормы.
- ▣ Если в этом состоянии продолжать оставлять свое здоровье без внимания, то происходит **срыв адаптации**, который характеризуется резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации, в результате чего развивается **болезнь**.

- В состоянии предболезни находится более половины всех людей, живущих на Земле.
- По мнению И.И. Брехмана, в “третьем состоянии” (состояние предболезни, предпатологии) человек располагает только половиной психофизических возможностей, заложенных в него природой. В третьем состоянии заключены истоки всех болезней.
- Предвидеть, распознавать, предотвращать и ликвидировать «третье состояние» организма человека – важнейшие задачи валеологии.

3. Понятие болезни

- ▣ **Болезнь** – это разрушение нормального состояния живой системы, переход ее в новое измененное состояние, в котором показатели органов и систем значительно отклоняются от нормы.
- ▣ Если в этом состоянии не принимать специальных лечебных мер, болезнь может принять затяжной, хронический характер, а организм в итоге может погибнуть.

- « **Болезнь** - это нарушение жизнедеятельности организма под влиянием чрезвычайных раздражителей **внешней** и **внутренней среды**, характеризующееся **понижением приспособляемости** при одновременной мобилизации **защитных сил организма**». (Большая медицинская энциклопедия)
- «**Болезнь** – это повреждение живых тканей, клеток и клеточных компонентов, которые подвергают риску **выживание организмов в окружающей его среде**».

Предрасполагающие факторы


- Каковы же причины, приводящие к болезни? Их очень много и они различны, но **предрасполагающими факторами** и пусковыми механизмами могут являться следующие:
 - 1. Вредные привычки.
 - 2. Гиподинамия, отсутствие физических нагрузок.
 - 3. Нерациональные физические нагрузки (без учета индивидуальных особенностей человека).
 - 4. Нарушение режима дня.
 - 5. Нерациональное питание

1.2. Валеология как наука

- ▣ • **Валеология** - наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека.
- ▣ Термин “валеология” впервые введен в 1980 г. И.И. Брехманом в книге “Валеология - наука о здоровье”. Этот термин произошел от латинского слова *vale* - “здоровствовать”, “быть здоровым” и *logos* – «закон».

▣ **Валеология** есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.

▣ Как учебная дисциплина Валеология представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.



Центральная проблема валеологии

- Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предмет валеологии

- Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.
- В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.

Объект валеологии

- ▣ Практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования. Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей

Задачи валеологии:

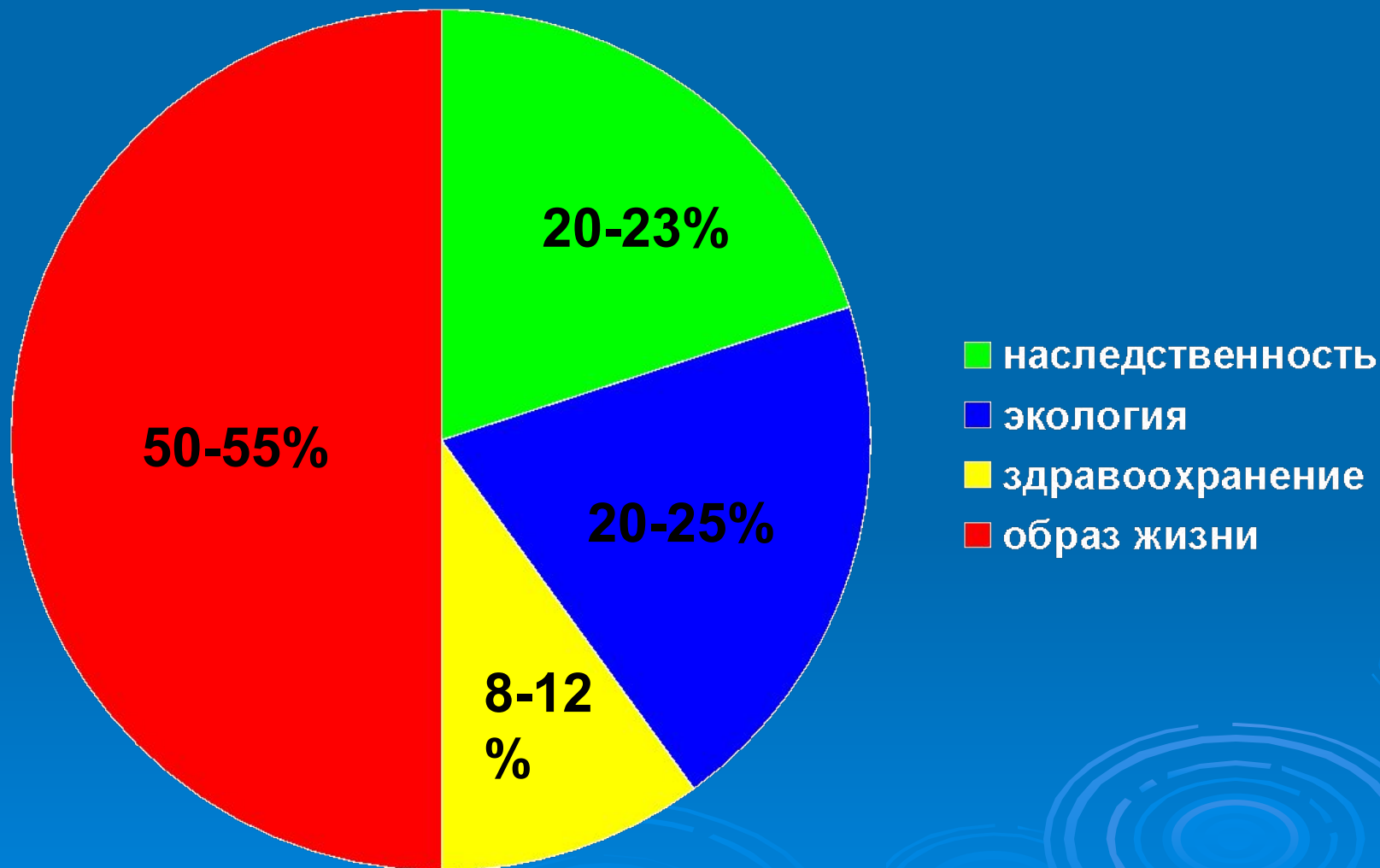
- 1. Исследование и количественная оценка состояния **здоровья и резервов здоровья** человека.
- 2. Формирование установки на **здоровый образ жизни**.
- 3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

Взаимодействие валеологии с другими науками



- Валеология является комплексной наукой, включающей в себя знания по анатомии и физиологии человека, гигиене (личной, питания), психогигиене, сексуальной культуре, знания по профилактике различных заболеваний человека, в том числе и венерических, по профилактике и искоренению вредных привычек (употребление алкоголя, табака, наркотиков), знания по закаливанию, по физической культуре, и др.

Факторы определяющие здоровье



1.3. Современная концепция здорового образа жизни

▣ *Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

- Таким образом **ЗОЖ** - это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения

Основные формы поведения ЗОЖ

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию;
- оптимальная двигательная активность (ДА);
- рациональное питание;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам жизнедеятельности организма;

- эффективная организация трудовой деятельности;
- сексуальная культура ;
- отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.);
- здоровое старение - естественный процесс плодотворного долголетия

1.4. Мотивация здорового образа жизни



Мотивация

Установка

Реализация

ЗОЖ

Здоровье

Одна из центральных задач
валеологии – создание
мотивации и
формирование установки
на
здоровый образ жизни.

Мотивы стиля жизни

- ▣ **1. Мотивация самосохранения:** человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни;
- ▣ **2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям:** человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами.
- ▣ **3. Мотивация получения удовольствия от здоровья:** эта простая гедоническая (наслажденческая) мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость;

▣ **4. Мотивация самосовершенствования:**

выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы ;

▣ **5. Мотивация маневрирования:** она сводится к тому, что, здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

- ▣ **6. Мотивация сексуальной реализации** формулируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А молодому человеку очень важно быть сексуально привлекательным;
- ▣ **7. Мотивация достижения максимально возможной комфортности**, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Установка на здоровый образ жизни

Чтобы заставить себя вести здоровый образ жизни, необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

- **Установка** - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности.
- Установка - формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется **системой ценностей индивида**.

**ПОТРЕБНОСТЬ
В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ:**
реализация своих
целей, способностей,
развитие собственной личности

**ЭСТЕТИЧЕСКИЕ
ПОТРЕБНОСТИ:**
гармония, порядок,
красота

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:
знать, уметь,
понимать, исследовать

ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ (ПОЧИТАНИИ):
компетентность, достижение успеха,
одобрение, признание

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ:
принадлежность к общности, быть принятым,
любить и быть любимым

ПОТРЕБНОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ:
чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и неудач

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ) ПОТРЕБНОСТИ:
голод, жажда, половое влечение и другие

- Побудить людей вести ЗОЖ - трудная, можно сказать, непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать.
- Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, влекущих за собой неприятности.
- Вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения, поэтому выбор в пользу ЗОЖ требует высокого уровня понимания и заинтересованности.

- Для установки любой формы поведения необходимы два момента: **цель** должна восприниматься
 - 1) как **стоящая усилий** и
 - 2) **достижимая**.
- Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для установки на здоровый образ жизни:

- 1) **знание** того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- 2) **желание быть хозяином своей жизни** - вера в то, что здоровое поведение в действительности положительные результаты;
- 3) **положительное отношение к жизни** - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- 4) развитое **чувство самоуважения**, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь.

Как справиться с трудностями?

- 1. Ставьте перед собой конкретные реальные цели ;
- 2. Будьте готовы к тому, что достижение цели требует времени ;
- 3. Вознаграждайте себя ;
- 4. Сделайте готовность к здоровому образу жизни устойчивой .

Благодарю за внимание

