Лекция №14

Понятие здоровья и его поддержание

Вопрос 1

Общие представления о здоровье

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из значимых условий качества жизни. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала человека возможна только в здоровом теле и обществе.

Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье.
Меру важно во всём соблюдать — в еде и напитках
И в упражненьях для тела, и мера есть то, что не в тягость.

Из «Пифагорейских Золотых стихов»

Индивидуальное здоровье - здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т. д.

Групповое здоровье - здоровье отдельных сообществ людей: возрастных, профессиональных и т. д.

Здоровье населения - здоровье людей, живущих на определенной территории.

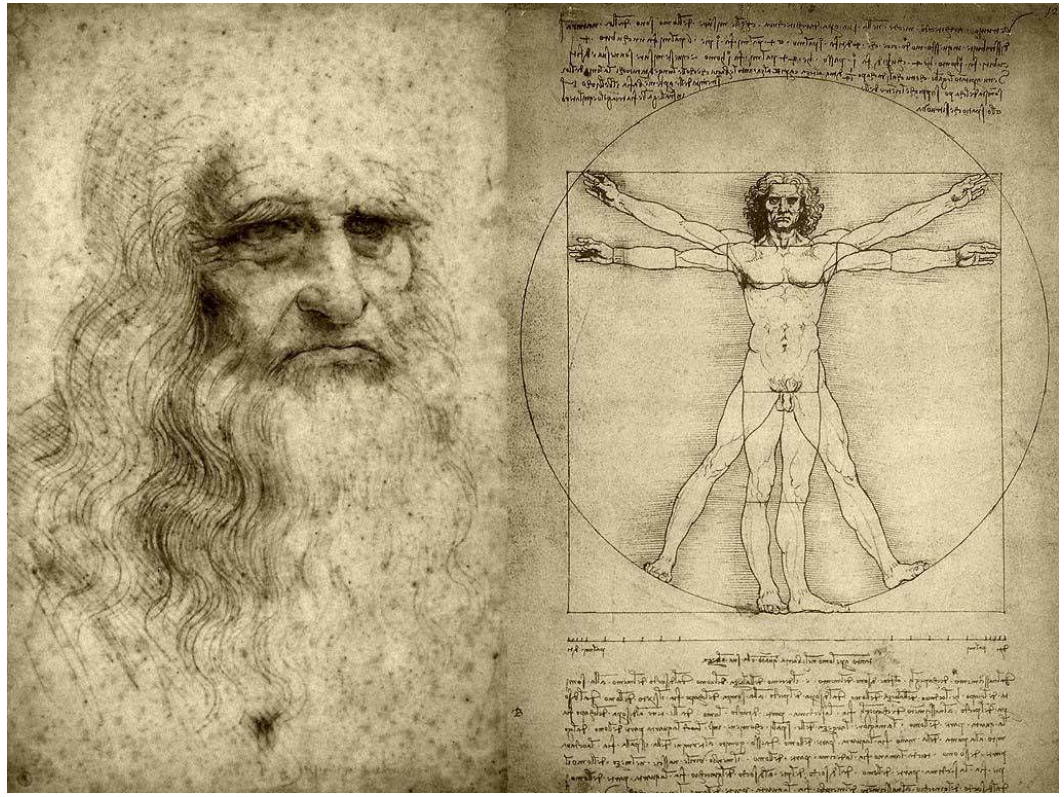
Потенциал общественного здоровья - мера количества и качества здоровья людей и его резервов, накопленных обществом.

Индекс общественного здоровья - соотношение здорового и нездорового образа жизни населения.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов. Болезнь характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

Человек - это микрокосмос в макрокосмосе, он состоит из тех же элементов: воды, воздуха, огня и т. д. Следовательно, здоровье является равновесием этих элементов, а болезнь - нарушением этого равновесия.



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

Основоположник валеологии И.И. Брехман рассматривал здоровье человека «как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

И.И. Брехман

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие:

- физическую,
- психологическую,
- поведенческую.

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

Адекватная адаптация - это такой процесс, в ходе которого потребности удовлетворяются социально приемлемыми способами.

Психологическая составляющая - это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его 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.

Когнитивная сфера - все психические процессы, выполняющие функцию рационального познания (от лат. cognitio - знание, познание, изучение, осознание).

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

К механизмам, обеспечивающим приспособление, относятся:

- ***специальные защитные системы,***
- ***регуляция функций организма,***
- ***избегающее поведение.***

Приспособле́ние (*адапта́ция*) к меняющимся условиям существования является наиболее общим свойством живых организмов.

I. Специальные защитные системы, препятствующие наиболее разрушительным внешним воздействиям:

- Иммунная система и система мононуклеарных фагоцитов как защита от генетически чужеродной экспансии,
- Механизм воспаления и универсальные способы восстановления повреждённых тканей,
- Система антибластомной резистентности, препятствующая возникновению незрелых злокачественных опухолей,
- Свёртывание крови (гемокоагуляция, тромбоз) как защита от потери внутрисосудистой жидкой ткани,
- Стресс-система, обеспечивающая развитие стресс-синдрома.

II. Механизмы регуляции всех функций организма.

III. Избегающее поведение (его формирует ноцицептивная система-физиологическая боль).

Опираясь на данные Всемирной организации здравоохранения, можно выделить ***четыре группы факторов***, влияющих на состояние здоровья человека:

- наследственность - 20 %;
- экологически благоприятная среда - 20 % (со временем вклад этого фактора будет увеличиваться);
- медицинское обеспечение - 10 % (со временем вклад этого фактора будет уменьшаться);
- образ жизни человека - 50 %.

Образ жизни — это целостная совокупность особенностей повседневной жизни людей, определяемая:

- *индивидуальными психическими особенностями;*
- *жизненным опытом;*
- *семейными и местными обычаями;*
- *стандартами жизни, характерными для данного социального слоя, данного региона, данного государства.*

Образ жизни охватывает:

- быт;
- трудовую деятельность;
- формы использования свободного времени;
- нормы поведения людей в типичных ситуациях;
- формы удовлетворения материальных и духовных потребностей.

К ***ведущим факторам образа жизни***, поддерживающим физическое здоровье, обычно относят:

- питание;
- дыхание;
- движение.

Вопрос 2

Движение и здоровье

Воздействие движения на физическое состояние человека проявляется в укреплении костно-суставной системы, в увеличении мышечной силы, улучшении координации движений.

Например, спорт оказывает психологическое воздействие на человека, является великолепным средством преодоления нервных стрессов.

Однако в спортивной тренировке также таятся опасности получения травм. Причины спортивных травм могут быть разные: субъективные и объективные.

К субъективным причинам можно отнести следующие:

- *Недисциплинированность спортсмена.*
- *Необдуманные действия.*
- *Переоценка своих возможностей.*
- *Переутомление.*

Объективные причины спортивных травм:

- *Недостаточная подготовленность спортсмена и/или его тренинг-партнера.*
- *Несовершенство используемых спортивных снарядов и сооружений.*
- *Неблагоприятные метеорологические условия (дождь, ветер, гололед, мороз).*
- *Недостаточный организационный уровень тренировок и соревнований.*

Травмы могут быть различной степени тяжести — от ушибов мягких тканей и растяжений связок до повреждения суставов (вывихи), разрывов мышц и сухожилий, переломов костей, черепно-мозговых травм.

В ряде случаев многократные повторные микротравмы от неправильной нагрузки или перегрузки приводят к развитию артритов и артрозов, а также к разрывам связок, сухожилий и мышц. Это происходит при несоответствии между индивидуальной способностью опорно-двигательного аппарата к перенесению нагрузок и фактической нагрузкой при тренировке или во время соревнований.

В момент возникновения острой боли в области суставов важно оценить степень тяжести повреждения. Для этого можно сделать попытку выполнить несколько движений без нагрузки. Если интенсивность боли значительно уменьшилась, значит, вы получили всего лишь растяжение связок или мышц. В этом случае необходимо на 5-7 минут наложить на поврежденную зону пузырь со льдом (но не на открытую кожу, а через полотенце). Повторить эту процедуру 2-3 раза с интервалом 20-25 минут. Необходимо дать покой поврежденному суставу или мышце на 2-3 дня, затем можно будет приступить к дозированной тренировке мышц-антагонистов и здоровых конечностей. Примерно через 7-10 дней можно приступить к тренировке поврежденной зоны с применением нагрузок малой интенсивности с большим количеством повторений.

Вопрос 3

Лечебная физкультура

Лечебная физкультура появилась так же давно, как и мануальная, и медикаментозная терапия. Однако в отличие от мануальной терапии, ЛФК активно развивалась вместе с прогрессом биологии и медицины.

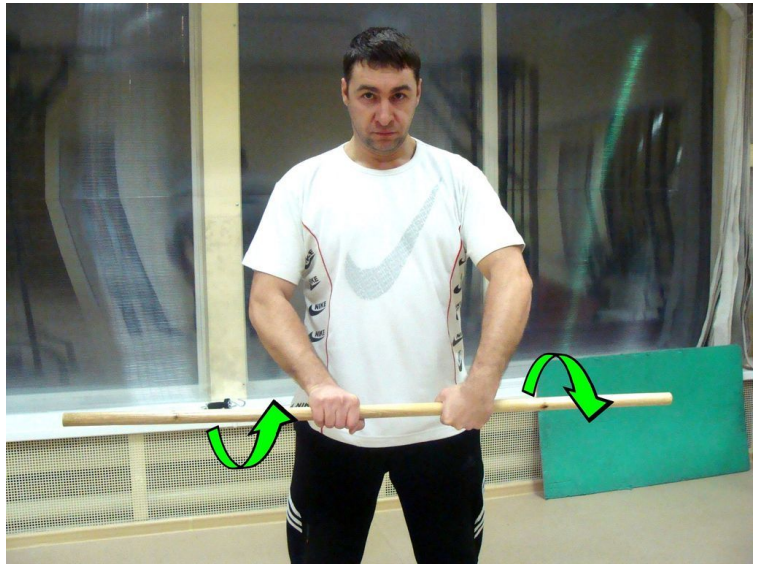
В то же время, в отличие от медикаментозной терапии, ЛФК изначально была ориентирована на использование внутренних ресурсов организма.

Если определять, что такое ЛФК по типу воздействия, то это ***будет функциональная терапия***. То есть терапия, при которой лечебный эффект достигается за счет нормализации функционирования пораженных органов. Организм обладает обратной связью, которая стремится привести органическую и функциональную составляющую в соответствие.

Когда нарушаются функции суставов, в них начинают происходить органические изменения.

Изометрические упражнения наиболее эффективны для укрепления связочно-сухожильного аппарата, воздействия на тендопериост (места прикрепления сухожилий) и, в итоге, на сами кости. Еще более ста лет назад ***Александр Засс*** считал, что именно прочность связок и сухожилий лимитирует проявление максимальных силовых возможностей мышц.

Изометрические упражнения



В настоящее время существуют стандартные лечебные и реабилитационные методики, которые включают движения с нагрузками, лечебную гимнастику и лечебную физкультуру (ЛФК). Стандартные методики ЛФК, к сожалению, не позволяют использовать их в качестве полноценных лечебных средств при дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, в настоящее время восстанавливать больное тело неспортивного человека, у которого к тому же есть еще и целый ряд сопутствующих заболеваний и вредных привычек, реально может только *кинезитерапия*.

Кинезитерапия (оздоровительная гимнастика) – это универсальный метод лечения и профилактики различных заболеваний, который подходит людям любого возраста, с любыми диагнозами и любым состоянием здоровья.

Оздоровление по системе Бубновского С.М. общие рекомендации

Если вы хотите улучшить свое здоровье, предупредить развитие различных заболеваний или избавиться от болезни без лекарств и хирургических операций, необходимо соблюдать определенные правила.

Правило первое: заниматься нужно регулярно. Заниматься нужно не менее трех раз в неделю. Каждое занятие должно длиться не менее 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 часа 10 минут. В идеале нужно заниматься один час ежедневно.

Правило второе: вести дневник занятий. Ведение дневника дисциплинирует: дневник помогает лучше организовать занятия оздоровительной гимнастикой и не забывать выполнять все необходимые упражнения. Записывая ежедневно свои результаты, вы сможете следить за своими успехами и за тем, как с каждым днем улучшается ваше здоровье.

Правило третье: во время занятий пить воду. Чтобы не допускать сухости во рту, между упражнениями обязательно нужно пить воду – по одному глотку, не больше!

Правило четвертое: после каждого занятия – водные процедуры. Подружитесь с холодной водой, полюбите ее! Она – живая! После каждого занятия принимайте холодную ванну или холодный душ (на 5 секунд с головой) – такая процедура называется криотерапией и помогает эффективнее бороться с болями в спине, суставах и мышцах, снимает усталость, ускоряет выздоровление при гриппе и ОРЗ. Если нет возможности принимать холодную ванну или душ, можно хорошенько растереться полотенцем, смоченным холодной водой.

Правило пятое: не прекращать занятия даже при плохом самочувствии. В случае обострения заболевания, простуды или гриппа занятия лечебной гимнастикой следует продолжать, но количество упражнений, уровень нагрузок или количество повторений можно сократить. Необходимо вывести болезнь из тела! Разве что при температуре 39 градусов и выше нужно отлежаться.

Правило шестое: после выполнения лечебной гимнастики всегда хвалите себя за усердие и преодоление собственной слабости и лени. Это повысит настроение, поднимет самоуважение и повысит мотивацию к продолжению занятий.

На сегодняшний день современная кинезитерапия по методу С. М. Бубновского является самой востребованной в России и за рубежом методикой безоперационного и безмедикаментозного лечения остеохондроза позвоночника с грыжами межпозвонкового диска (МПД), реабилитации после травм и операций, а также предупреждения хронической нетрудоспособности.

27 марта 2019 г в Москве прошло заседание Совета по физической культуре и спорту. Президент России Владимир Путин поручил правительству принять новую стратегию развития физкультуры и спорта в нашей стране.

«Минспорт оперативно должен начать разработку новой стратегии на период до 2030 года и принять ее не позднее октября 2020 года, чтобы в дальнейшем приступить к ритмичной эффективной реализации этого документа», — заявил президент.

Глава государства назвал развитие физкультуры и спорта одним из приоритетов работы властей. Занятие спортом дают человеку возможности для самореализации, для обеспечения нового качества жизни. За последние десять лет число тех, кто выбрал спорт как образ жизни, как досуг, возросло с 17 до почти 40% и превысило 54 млн человек. К 2024 году в регулярные занятия спортом надо вовлечь 55% населения страны.