

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

Тема 9. ЛЮДИНА І ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя 2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема 9. ЛЮДИНА І ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань, що характеризують проблеми людини та власного здоров'я.

Питання для самопідготовки.

1. Визначте рівні цінності здоров'я людини?
2. Вкажіть складові здорового способу життя?
3. Визначте ієрархії потреб здоров'я людини?
4. Яким чином особиста відповідальність впливає на здоров'я людини?
5. Назвіть основні компоненти здорового способу життя?
6. Назвіть ознаки здоров'я?
7. Які визначають рівні цінності здоров'я?
8. Дайте визначення терміну «здоров'я»?
9. Охарактеризуйте роль людини у збереженні власного здоров'я?
10. Які визначають ступені здоров'я?

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

4. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – Львів, ПП “Кварт”. 2011. 303 с.

Актуальність теми

В умовах сучасної трансформації планетарного життя, людське життя є найвищою соціальною цінністю, перед суспільством постає низка важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності. Адже відсутність здоров'я, його втрата істотно знижує якість життя особистості, суттєво погіршує її гармонійне існування або, на жаль, до відходу особистості у небуття. Саме стан здоров'я визначає рівень можливостей людини до пошуку смислу життя або розчарування в ньому, що, в свою чергу, призводить або до повноцінного розвитку особистості, розкриття її духовно-творчого потенціалу, або, навпаки, до фрустрації, екзистенціального вакууму і пов'язаних з цим психічних захворювань.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. З'ясувати сутність визначень поняття «здоров'я».

Здоров'я є складним і суперечливим щодо визначення феноменом. Дослідники визначають здоров'я людини як:

- благо – здоров'я як позитивна цінність, а негативною цінністю є його відсутність;
- суспільне багатство;

- благополуччя (повне): фізичне, духовне, соціальне;
- первинна невід’ємна властивість людини;
- нормальне функціонування і розвиток людського організму;
- вид гармонії;
- повноцінне життя;
- закон існування і розвитку людини;
- засіб підтримання життя і діяльності людини;
- здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування, цілісної, інтегративної поведінки, спрямованої на задоволення власних потреб;
- мета економічного та соціального розвитку країни;
- міра людини як біосоціального утворення;
- суб’єктивно-психологічне відчуття здоров’я;
- біохімічна, фізіологічна норма як необхідна умова здоров’я;
- стан людини (людського організму): фізичний (фізіологічний), психічний (емоціональний) і розумовий (інтелектуальний); оптимального функціонування організму людини; рівноваги всіх відправлень в організмі, взаємодії із зовнішнім середовищем;
- стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя; повноти пристосованості, відсутності хвороби, фізичних дефектів, трудової і суспільної активності: виконання соціальних функцій тощо.

Завдання 2. З’ясувати сутність цінності здоров’я для людини.

За даними ВООЗ, здоров’я людини на 70-80% визначається її власним ставленням до здоров’я та відповідною поведінкою. Тому, найважливіша роль у зберіганні та формуванні здоров’я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням, а суб’єктивне ставлення людини до свого здоров’я і здорового способу життя є як важливим чинником регуляції її здоров’я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров’я.

На думку науковців, здоров'я необхідно трактувати не тільки з точки зору медикобіологічних показників, але й з точки зору його духовноонтологічної і соціокультурної сутності. Гносеологічний аспект категорії «здоров'я» впливає із валеофілософського визначення організму людини як мікрокосмосу. Суть здоров'я пов'язана з двома основоположними і суперечливими потребами організму, що перебувають у нерозривній єдності: з одного боку, в процесі постійного розвитку і зміни зберігати усталений (гомеостатичний) стан, а з іншого боку, протидіяти негативним впливам зовнішнього середовища.

Науковці констатують, що поняття «здоров'я» як філософська категорія повинно включати в себе такі основні рівні:

- ✓ природний;
- ✓ біологічний;
- ✓ соціальний.

У понятті здоров'я слід виокремити чотири складові, що знаходяться в діалектичному взаємозв'язку й інтегровано розкривають його зміст:

1) індивідуальне, особисте, здоров'я людини, яке залежить від здоров'я батьків, тобто генетично обумовлене, а також від соціальних умов життєдіяльності (екологічних, виробничих, побутових, інформаційних), тобто завжди соціально обумовлене;

2) спадкове здоров'я людини, яке визначає генетичну основу здоров'я кожної людини і суспільства в цілому;

3) соціально-психологічне здоров'я окремої людини і тієї спільності, до якої вона належить. Воно завжди формується в гуманних психологічних умовах дійсної людської культури, у першу чергу національної, коли реалізуються невід'ємні природні й громадські права людини й особистості;

4) морально-культурне здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.

Завдання 3. Розглянути здоров'я як феномен сучасного суспільства.

У філософсько-антропологічних і культурологічних наукових розвідках особистість переважно розглядають безвідносно до того, здорова вона чи ні, тобто імпліцитно знімається сама проблема здоров'я. Це виглядає більш ніж парадоксально, бо здоров'я є умовою і способом буття у світі, водночас умовою і способом реалізації цього буття, можливостей його розгортання.

Здоров'я є незаперечною цінністю як особистості, так і людства загалом. Актуальність соціально-філософського дослідження цього феномену зумовлена тим, що проблеми життя й здоров'я людства не можуть розглядатися без урахування негативних тенденцій і деформацій суспільного розвитку, поза зв'язком з техногенною дією на природу й погіршенням екологічної ситуації, яка у ряді випадків носить загрозливий людству характер. Тому на сьогодні здоров'я, беззаперечно, залишається однією з ключових цінностей людства.

Цінність визначається як будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, заради кого вона живе.

Вивченню людських цінностей присвячений окремий розділ філософії – аксіологія, який поділяється на етичну й естетичну аксіологію.

Цінності – це також соціально схвалювані уявлення більшості людей про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба, у тому числі й здоров'я.

У словнику української мови цінність тлумачиться як те, що має певну матеріальну або духовну вартість; важливість, значущість чого не будь.

Здоров'я має цінність і матеріальну (оскільки саме від його наявності чи відсутності залежить працездатність особистості, а значить і її прибутки), і духовну (адже відсутність здоров'я не дозволяє повною мірою відчувати повноту життя, зазнати цілковитого щастя).

У свою чергу, проблему життя як цінності дослідники умовно поділяють на три напрямки: біолого-антропологічне, культурологічне і релігійно-філософське. Повнота життя людини розглядається крізь призму такого поняття як «здоров'я», яке відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування. Здоров'я таким чином є проявом тільки живого.

Здоров'я співвідноситься з однією із абсолютних для людини цінностей – цінністю життя. Здоров'я як феномен існує в декількох видах і на позначається на «життєвому просторі» людини, принаймні, як планетарна, соціальна та індивідуальна цінність.

Тому дуже важливим в методологічному плані є розгляд ціннісних підстав цього явища. Відповідно до аксіологічної ієрархії, здоров'я належить до розряду вищих, універсальних цінностей, оскільки має всеосяжне і позачасове значення. Водночас здоров'я є цінністю, умовою існування ще більш значущої цінності – життя. Разом зі ставленням людини до здоров'я вибудовується система її ціннісних орієнтацій, переваг, цілей, без яких людське існування позбавляється сенсу. До змісту поняття «здоров'я» як цінності належить безліч субцінностей, що мають важливе значення для людини. Здоров'я в широкому філософському контексті розуміється як справжня гармонія душі, тіла й розуму, що передбачає здорове навколишнє природне й соціальне середовище.

Завдання 4. Проаналізувати взаємозв'язок українських прислів'їв з формуванням цінності здоров'я нації.

В українських прислів'ях та приказках закладено багатовіковий народний досвід, який вважає здоров'я однією з найголовніших цінностей людини, наприклад: «Без здоров'я немає щастя», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Було б здоров'я, а все інше наживемо», «Здоров'я більше варте, як багатство», «Здоров'я за гроші не купиш» та інші. Важливою складовою здорового способу життя наш народ вважає веселу

вдачу, сміх: «Веселий сміх – це здоров'я», «Весела думка – половина здоров'я» тощо. Тож народна мудрість навчає: здоров'я є однією з найбільших цінностей для людини, яку можна зберегти, та не можна ні набути, ні купити.

Здоров'я є складовою ще однієї вкрай важливої для людей цінності – щастя. Щастя визначають як психоемоційний стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, коли особистість відчуває найвище задоволення життям, радіє від цього. Не маючи щастя, у тому числі здоров'я як його складової, людина не відчуває себе комфортно у цьому світі. Щасливою є та людина, в якій немає хвороб, вона сильна, смілива і дужа. Тільки хвороба може бути завадою на шляху до будь-яких досягнень.

Отже, здоров'я як цінність є комплексним поняттям, яке не можна розглядати за межами філософської концепції людини як результату природної та соціальної еволюції, котра як її породження має бути оптимально адаптованою до природних умов життя й створеної нею культури. Цінність життя людини містить фундаментальну складову, а саме цінність здоров'я людини, її гармонійне співіснування і взаємодія з природою в контексті моральної відповідальності як необхідних умов виживання соціуму.

Завдання 5. Розглянути ставлення людини до власного здоров'я.

Ставлення до здоров'я обумовлено об'єктивними обставинами, в тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях людей щодо факторів, що впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), ми тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежних типу поведінки людини по відношенню до факторів, що сприяють або загрозливим здоров'ю людей.

Критерієм заходів адекватності ставлення до здоров'я в поведінці може служити ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії, гігієни. У висловлюваннях думок і суджень воно виступає як рівень обізнаності та компетентності індивіда.

Ставлення до здоров'я включає в себе і самооцінку людиною свого фізичного і психічного стану, яка є свого роду індикатором і регулятором її поведінки. Самооцінка фізичного і психічного стану виступає як реального показника здоров'я людей, так як виявлена досить висока ступінь (70-80 % випадків) її відповідності об'єктивної характеристики здоров'я.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди нерідко поведуться неадекватно свого стану, не кажучи вже про те, що у разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог.

Очевидно, причина невідповідності між потребою в здоров'я і її дійсної повсякденному реалізацією людиною полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як сам собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше ставлення людини до здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього.

Так, про необхідність більшої турботи про своє здоров'я висловилося 25,9 % осіб з хорошою самооцінкою, 36,8 % – з задовільною і 58,8 % – з поганою. Серед причин, що спонукають дбати про здоров'я, перше місце займає «погіршення здоров'я» – 24,4 %, друге – «усвідомлення необхідності цього» – 17,4%, а потім ідуть інші чинники.

У повсякденному житті турбота про здоров'я асоціюється насамперед з медициною, лікувальними установами і лікарською допомогою. Відзначено, що особи з гарною самооцінкою здоров'я у випадку хвороби частіше звертаються до лікаря (44,2 %), ніж з поганою (28,6 %). Найбільш

безтурботні в цьому відношенні особи з задовільною самооцінкою здоров'я, вони не вдаються до лікарської допомоги в 33% випадків, зате частіше використовують допомогу лікарських засобів – 22,3 %, в той час як особи з гарною самооцінкою рідше – в 13,7 % випадків.

Пояснити більш низьку потребу звернення до лікаря у разі хвороби людей, можна неорганізованістю їх життєдіяльності. Побічно це підтверджується тим, що серед таких осіб переважають ті, хто не робить ранкову гімнастику, не робить вечірніх прогулянок, що не долучений до занять спортом, не дотримується режим харчування.

Відмінності, обумовлені самооцінкою здоров'я, спостерігаються і в способі життя респондентів. Серед тих, хто оцінює своє здоров'я як хороше, в два рази більше регулярно виконують ранкову гімнастику – 15,4%, ніж серед задовільно оцінюють його – 7,1 % і майже в три рази більше, ніж у групі з поганою самооцінкою – 5, 5 %. Відповідно в цих групах співвідношення займаються спортом: 15,8, 8,9, 3,5 %.

Однією з головних причин цих відмінностей є фактори мотиваційного порядку, зокрема усвідомлення людиною заходи своєї відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я. Так, якщо особи з гарною самооцінкою здоров'я в 52,5 % випадків вважають, що «стан здоров'я людини насамперед залежить від нього самого », то особи з задовільною і поганий самооцінкою – відповідно в 35,5 і 37,3 %.

Відповідно до цього має сенс виділити два типи орієнтації (відносин) до здоров'я.

Перший – в охороні здоров'я орієнтований насамперед на зусилля самої людини, або умовно « на себе».

Другий – переважно «зовні», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль.

До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно інтеріалами, яких характеризує

схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям.

До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, екстеріали, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам.

Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними властивостями. Звідси випливає, що виховання адекватного ставлення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

Завдання 6. З'ясувати цінність здоров'я для студентів.

Вивчення ціннісних орієнтації студентів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи.

Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, що отримали у студентів оцінку величезного значення (від 69 до 93 %).

До них відносяться: вдала сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів.

Друга група «переважних цінностей» (від 63 до 66 %) – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих.

Третя група цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 35,5 до 59,2 %).

Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами і спортом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок.

Четверта група цінностей названа «приватними», так як її змісту студенти надають невелике значення (від 17 до 28 %) – знання про

функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Отримані дані дають підставу до судження про наявність суперечності між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретними цінностями його підтримки, в тому числі професійного здоров'я. Їх вирішення – одне з провідних завдань в біосоціальному розвитку студентів.

При розгляді співвідношень загальної та фізичної культури студентів відповіді респондентів на запитання «Чи можна вважати культурним людини, що не піклується про свій фізичний стан ?» Виявили, що 21,9 % вважають це можливим, а 51% заперечують таку взаємозв'язок, 27,9 % – можуть у визначенні своєї позиції.

Таким чином, менше половини студентів має певні уявлення про тісний взаємозв'язок загальної та фізичної культури в своєму особистісному розвитку і відповідно з цим приймають поведінкові рішення.

Судження студентів про вплив фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм тілесного і функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою фізичного виховання у ЗВО, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення та ін..

Менше чверті студентів долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності на дозвіллі. На цьому тлі спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя викладачами фізичного виховання, медичними працівниками.

Студенти виділяють серед факторів ризику здоров'ю насамперед зловживання алкоголем – 75,6 %, куріння – 73,5 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя.

Недолік рухової активності відзначений 39,9 % студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 29,3 % респондентів; на конфлікти з оточуючими вказали 29,1 %; на перевантаженість навчально-професійними та домашніми обов'язками 7,9 %.

Водночас напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень, – істотний фактор виникнення астеничних станів студентів. Очевидно, в залученні до фізичної культури необхідно звертати увагу на різноманітність її емоційних, рекреативних ефектів. Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно лише для дуже обмеженого кола сьогоденних студентів (2,5 % жінок і 6 % чоловіків). На жаль, можливості фізичної культури як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів (менше чверті відповідей). Такий стан викликано, зокрема, обмеженим освітнім потенціалом навчальних занять з фізичного виховання.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Схарактеризуйте сутність визначень поняття «здоров'я».
2. Які основні рівні включає поняття «здоров'я»?
3. Які складові виокремлюють у понятті здоров'я?
4. Дайте визначення терміну «цінності».
5. Чому здоров'я людини вважають головною цінністю?
6. Яким чином формується відношення людини до власного здоров'я?
7. У чому полягає взаємозв'язок українських прислів'їв зі здоров'ям?
8. З чого складається відповідальність людини за власне здоров'я?
9. Які виділяють групи цінностей орієнтації студентів на здоровий спосіб життя?
10. Які фактори ризику здоров'я студенти вважають найголовнішими?