

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Основи здорового способу життя

**Тема 4. СОЦІАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

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 4. Соціальні та фізичні складові здорового способу життя.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань, що характеризують проблеми соціальних та фізичних складових здорового способу життя.

Питання для самопідготовки.

1. Дайте визначення терміну «соматичне (фізичне) здоров'я»?
2. Охарактеризуйте фізичне здоров'я?
3. Що розуміють під терміном управління здоров'ям?
4. Які ознаки характеризують фізичне нездоров'я?
5. Які існують умови виконання вправ для визначення індексу фізичної підготовленості?
6. Охарактеризуйте термін «соціальне здоров'я»?
7. Назвіть основні показники соціального здоров'я?
8. Вкажіть основні чинники, що впливають на здоров'я?
9. З чого складається соціального благополуччя?
10. Які показники свідчать про низький рівень соціального благополуччя?

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева 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

Актуальність проблеми полягає в необхідності підвищення рівня соціального здоров'я людей, адже спостерігається погіршення в останні десятиліття не тільки соматичного здоров'я молоді, але й інших складових здоров'я – психічної і соціальної.

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. З'ясувати сутність соціального здоров'я.

Соціальне здоров'я є дуже важливою складовою індивідуального здоров'я людини, і великі інформаційні навантаження, нервово-емоційні напруження, що тривалий час впливають на організм студента, а протягом учбового року посилюються, – все це загалом погіршує стан здоров'я молоді.

Останнім часом вивчення проблеми соціального здоров'я взагалі та розкриття сутності поняття «соціальне здоров'я особистості» зокрема привертає все більше вчених. Категорія «соціальне здоров'я» в літературі використовується все частіше, однак питання щодо змісту поняття та його структури і показників залишаються дискусійними, аспекти соціального здоров'я є найменш вивченим і в той же час чи не найбільш перспективним для вивчення елементом здоров'я.

В окремих першоджерелах «соціальне здоров'я» людини, гармонійний внутрішній світ особистості, розглядається як складова психічного, а не соціального здоров'я. Переважно це обумовлено тим, що більш прийнятними

в аспекті соціального здоров'я варто вважати оптимальні стосунки в суспільстві (з сокурсниками, з тими, хто поряд).

Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Соціальна спрямованість особистості знаходить своє вираження по відношенню: до інших людей (добродія, чуйність, повага, дружба, симпатія тощо); до своїх видів діяльності (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність); до своєї Батьківщини (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам); у відношенні до самого себе (гідність, гордість, скромність, самолюбство); до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність).

Важливим є розуміння сутності соціального здоров'я це сукупність нормативних уявлень про власну соціальну поведінку у відповідності з соціально-екологічними характеристиками навколишнього середовища і суб'єктивних відчуттів, пов'язаних з ними.

Завдання 2. Розглянути показники соціального здоров'я.

Показники соціального здоров'я:

- соціокультурна активність;
- здатність до розподілу соціальних явищ за критеріями моральних норм;
- здатність підвищувати рівень інтелекту та ідентифікувати себе з певною соціальною групою;
- мати достатній рівень самоорганізації і організації взаємодії з соціумом;
- здатність до критичного мислення;
- здатність відчувати почуття довіри до людей.

При цьому доцільними є такі критерії соціального здоров'я – гармонійність відносин особистості з соціальним оточенням та соціальна зрілість особистості (виражається у відповідальності, терплячості, саморозвитку).

Науковці соціальне здоров'я характеризують індивідуальними особливостями і соціальною ситуацією: відносини соціального суб'єкта з соціальним середовищем на мікро-, мезо- і макrorівнях, що виражається в суб'єктивній і об'єктивній достатності соціального статусу для реалізації власних потреб, цілей і цінностей відповідно до суспільних потреб. Тобто, соціальне здоров'я загалом визначає позитивність стану або ефективність функціонування людини як соціального об'єкта.

Розкриваючи нормативну модель соціального здоров'я особистості, можна визначити її (модель) сукупністю параметрів, що відображають актуальну здатність індивіда відтворювати своє буття за допомогою соціальних зв'язків і відносин – це пасивна соціальна адаптація.

Важливим є розкривати в цих соціальних відносинах себе (самореалізація), оптимізувати свої особистісні відносини, формувати соціальну творчість, усвідомлювати своє соціальне призначення в різних соціальних сферах (відповідно до різних аспектів соціального статусу).

Важливим завданням сучасної освіти є те, щоб студенти знали і раціонально використовували потенційні можливості свого організму; вміли регулювати свої емоції; були екологічно грамотними та мали бажання до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я.

Практика свідчить, що набуття і закріплення настанов на здоровий спосіб життя формує духовно, фізично і соціально здорову особистість. Враховуючи зазначене вище, необхідним є покращення стану здоров'я студентів шляхом активного використання комплексу методів відновлення.

Завдання 3. Засвоїти сутність поняття фізичне здоров'я.

Фізичне здоров'я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. На думку вчених абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

В основі оцінки фізичного розвитку лежать параметри росту, маси тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, а також ступінь розвитку функціональних здібностей його організму (життєва ємність легень, м'язова сила кистей рук та ін; розвиток мускулатури і м'язовий тонус, стан постави, опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару, тургор тканин), які залежать від диференціювання і зрілості клітинних елементів органів і тканин, функціональних здібностей нервової системи та ендокринного апарату. Історично склалося, що про фізичний розвиток судять головним чином за зовнішніми морфологічними характеристиками. Проте, цінність таких даних незмірно зростає в поєднанні з даними про функціональні параметри організму. Саме тому для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри слід розглядати спільно з показниками функціонального стану.

Завдання 4. Розглянути основні параметри фізичного розвитку.

До основні параметри фізичного розвитку відносяться:

1. Аеробна витривалість – здатність тривало виконувати роботу середньої потужності і протистояти стомленню. Аеробна система використовує кисень для перетворення вуглеводів в джерела енергії. При тривалих заняттях в цей процес залучаються також жири і, частково, білки, що робить тренування аероба майже ідеальним для втрати жиру.

2. Швидкісна витривалість – здатність протистояти стомленню в субмаксимальних за швидкістю навантаженнях.
3. Силова витривалість – здатність протистояти стомленню при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова витривалість показує наскільки м'язи можуть створювати повторні зусилля і протягом якого часу підтримувати таку активність.
4. Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.
5. Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок. Хороша гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ.
6. Швидкість – здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення.
7. Динамічна м'язова сила – здатність до максимально швидкого (вибухового) прояву зусиль. Зростання м'язової сили часто супроводжується збільшенням об'єму і щільності м'язів – «будівництвом» м'язів. Крім естетичного значення збільшені м'язи менш схильні до пошкоджень і сприяють контролю ваги, так як м'язова тканина вимагає калорій більше, ніж жирова, навіть під час відпочинку.
8. Спритність – здатність виконувати координаційно-складні рухові дії.
9. Склад тіла – співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин тіла. Це співвідношення, почасти, показує стан здоров'я та фізичної підготовки в залежності від ваги і віку. Надлишковий вміст жирової тканини підвищує ризик розвитку хвороб серця, діабету, підвищення артеріального тиску і т. д.
10. Росто-вагові характеристики і пропорції тіла – ці параметри характеризують розміри, масу тіла, розподіл центрів мас тіла, статура. Ці параметри визначають ефективність певних рухових дій і «придатність» використання тіла спортсмена для певних спортивних досягнень.

11. Важливим показником фізичного розвитку людини є постава – комплексна морфо-функціональна характеристика опорно-рухової системи. Також її здоров'я об'єктивним показником якого є позитивні тенденції у вище перерахованих показниках.

Завдання 5. Розглянути методи оцінювання фізичного розвитку.

Індекс маси тіла (англ. Body mass index (BMI), ІМТ) – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та його зростання і тим самим побічно оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою. Важливий при визначенні показань для необхідності лікування.

Індекс маси тіла (індекс Кетле) розраховується за формулою:

де:

$$I = \frac{m}{h^2};$$

- m – маса тіла в кілограмах
- h – зріст в метрах, вимірюється $\text{кг}/\text{м}^2$.

Наприклад, маса людини = 106 кг, рост = 168 см. Відповідно, індекс маси тіла в дорівнює:

$$\text{ІМТ} = 106 : (1,68 \times 1,68) = 37,55 \text{ кг}/\text{м}^2$$

Показник індексу маси тіла розроблений бельгійським соціологом і статистиком Адольфом Кетле в 1869 році.

Вагово-ростовий індекс Брока розраховується за формулою:

де:

$$I = P (L - 100)$$

Згідно із цим індексом вага тіла повинна = довжині тіла - 100 см.

Наведена формула дійсна для зросту 155-164 см.

При зрості 165-174 см. розрахунки здійснюються за модифікованою формулою

$$I = P - (L - 105), \text{ а при більшому за } 174 \text{ см. - формулу } I = P (L - 110).$$

Життєвий індекс розраховується за формулою:

$$\text{ЖЄЛ (мл)} : \text{вага (кг)},$$

Середнім для юнаків вважається 50-60 мл/кг, для дівчат – 45-50 мл/кг, для чоловіків – 65-70 мл/кг, для жінок – 55-60 мл/кг, для спортсменів – 75-80 мл/кг, для спортсменок – 65-70 мл/кг. Цей показник характеризує можливості дихального апарату.

Силові індекси розраховується за формулою:

$$\text{силовий індекс кисті} = \text{сила кисті (кг)} : \text{вага (кг)} \cdot 100;$$

$$\text{силовий індекс становий} = \text{сила станова (кг)} : \text{вага (кг)} \cdot 100.$$

Силові індекси обчислюють у процентах. Вони визначають розвиток сили окремих груп м'язів відносно ваги тіла. Середнім показником сили кисті для чоловіків є 65-75%, для жінок – 50-60%, а для станової сили відповідно: для чоловіків – 200-220% і для жінок – 150-200%.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітини розраховується за формулою:

$$\text{ОГК в стані спокою (см)} \cdot 100 : \text{зріст (см)},$$

У нормі індекс повинен становити 50-55. Індекс менше 50 вказує на вузьку грудну клітину, а більше 50 – на широку.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Як соціальне здоров'я впливає на загальний стан здоров'я людини?
2. Дайте визначення терміну «соціальне здоров'я».
3. Назвіть показники соціального здоров'я?
4. Дайте визначення терміну «фізичне здоров'я».
5. Яким чином фізичне здоров'я впливає на загальний рівень здоров'я людини?
6. При оцінці фізичного розвитку на які показники звертають увагу?

7. Назвіть основні параметри фізичного розвитку.
8. Охарактеризуйте аеробну витривалість?
9. За якою формулою розраховується індекс маси тіла (індекс Кетле)?
10. Як розраховується вагово-ростовий індекс Брока?
11. За якою формулою розраховується життєвий індекс?
12. Як розраховується силові індекси?
13. За якою формулою розраховується індекс пропорційності розвитку грудної клітини?