ГОУ ВПО "Сибирская государственная

автомобильно-дорожная академия (СибАДИ)"

Кафедра физического воспитания

**Контрольная работа**

**Тема:** Показатели индивидуального здоровья.

Выполнил: студент 1 курса

заочной формы обучения

группы

Проверил: преподаватель

Омск 2012

Содержание

[Введение](#_Toc345857511)

[Глава 1. Понятие здоровья](#_Toc345857512)

[1.1 Виды здоровья](#_Toc345857513)

[1.2 Признаки здоровья](#_Toc345857514)

[1.3 Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях](#_Toc345857515)

[1.4 Здоровый образ жизни](#_Toc345857516)

[Глава 2. Показатели индивидуального здоровья](#_Toc345857517)

[2.1 Группы здоровья](#_Toc345857518)

[2.2 Факторы здоровья](#_Toc345857519)

[Заключение](#_Toc345857520)

[Библиографический список](#_Toc345857521)

[Ссылки](#_Toc345857522)

# Введение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связанны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

# Глава 1. Понятие здоровья

Здоро́вье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

Охрана здоровья человека (здравоохранение) - одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

На 2011 год в сфере психологии здоровья изучается преимущественно поведение, связанное со здоровьем - виды, факторы, способы изменения.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Всемирный день психического здоровья - 10 октября.

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

# 1.1 Виды здоровья

***Психическое здоровье*** рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

***Социальное здоровье*** понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Однако определение понятия здоровья, данное экспертами ВОЗ, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В.П. Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: "Здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни".

Исходя из этого определения, целью здоровья является: "обеспечение максимальной продолжительности активной жизни".

# 1.2 Признаки здоровья

Анализ существующих определений понятий здоровья позволил выявить шесть основных признаков здоровья.

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации - клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов.

Считают, что оценку здоровья следует проводить в динамике для каждого отдельного человека, в соответствии с его индивидуальными особенностями и текущим состоянием. Понятие индивидуального здоровья отражает здоровье, свойственное конкретному человеку. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т.д. Для полного представления, учета индивидуальных показателей здоровья человека в настоящее время выделяют восемь основных групп показателей индивидуального здоровья (таблица 1), значительная часть их может быть выражена количественно, что позволяет получить суммарную величину уровня здоровья, кроме того, динамика показателей индивидуального здоровья позволит судить о состоянии и перспективах здоровья данного человека.

# 1.3 Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях

1) Индивидуальное здоровье - здоровье отдельного человека.

2) Групповое здоровье - здоровье социальных и этнических групп.

3) Региональное здоровье - здоровье населения административных территорий.

4) Общественное здоровье - здоровье популяции, общества в целом; определяется как "наука и искусство профилактики заболеваний, продления жизни и укрепления здоровья через организованные усилия и осознанный выбор общества, организаций, государственное и частное, общинное и индивидуальное". Методы профилактики общественного здоровья - внедрение образовательных программ, разработка политики, обслуживания, а также проведение научных исследований.

С понятием общественного здоровья связано понятие вакцинации. Большое положительное воздействие государственных программ в области здравоохранения широко признаётся. Отчасти в результате политики в области здравоохранения в XX веке зарегистрировано снижение смертности младенцев и детей, а также постоянное увеличение продолжительности жизни во многих частях мира. Например, подсчитано, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась с 1900 г. на 30 лет, а во всём мире - на шесть лет.

# 1.4 Здоровый образ жизни

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [23], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

# Глава 2. Показатели индивидуального здоровья

***Генетические -*** генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов.

***Биохимические -*** показатели биологических тканей и жидкостей.

***Метаболические -*** уровень обмена веществ в покое и после нагрузок.

***Морфологические -*** уровень физического развития, тип конституции (морфотип).

***Функциональные -*** функциональное состояние органов и систем:

норма покоя

норма реакции

резервные возможности, функциональный тип

***Психологические -*** эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы:

доминантность полушария

тип ВНД

тип темперамента

тип доминирующего инстинкта

***Социально-духовные -*** целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и степень признания и т.д.

***Клинические -*** отсутствие признаков болезни.

Для индивидуальной оценки здоровья детей и подростков используют группировку детей по состоянию здоровья, разработанную С.М. Громбах и др. В основу группировки положено состояние здоровья организма, оцениваемое по отсутствию или наличию функциональных нарушений, морфологических отклонений, хронических заболеваний и степени их тяжести.

# 2.1 Группы здоровья

Выделены следующие группы здоровья:

I группа - здоровые;

II группа - здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, функциональными отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми заболеваниями, имеющие нарушения зрения средних степеней;

III группа - больные с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, а также дети с физическими недостатками, значительными последствиями травм, не нарушающими, однако, приспособляемости к труду и иным условиям жизни;

IV группа - больные с хроническими заболеваниями в субкомпенсированном состоянии, затрудняющими приспособление к труду и иным условиям жизни;

V группа - больные в декомпенсированном состоянии, инвалиды I и II групп.

Для характеристики состояния здоровья детских и подростковых контингентов приняты следующие показатели:

заболеваемость по обращаемости определяется путем учета всех случаев заболеваний за год на 100 обследуемых детей и подростков;

индекс здоровья - удельный вес лиц, совершенно не болевших за год в процентах к числу обследованных;

количество часто болеющих детей в течение года. Этот показатель определяется в процентах отношением часто болеющих детей к числу обследованных. При этом часто болеющими считают тех детей, которые в течение года болели четыре раза и более;

патологическая пораженность или болезненность - распространенность хронических заболеваний, функциональных отклонений в процентах к общему числу обследованных. Выявляется в результате углубленных медицинских осмотров.

# 2.2 Факторы здоровья

В психологии здоровья выделяется три группы факторов, влияющих на здоровье: независимые (предшествующие), передающие и мотиваторы.

Независимые: корелляции со здоровьем и болезнью наиболее сильны.

Факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни

Поведенческие паттерны; факторы поведения типа A (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстренный тип деятельности; высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний) и B (противоположный стиль)

Поддерживающие диспозиции (напр., оптимизм и пессимизм)

Эмоциональные паттерны (напр., алекситимия)

Когнитивные факторы - представления о здоровье и болезни, о норме, установки, ценности, самооценка здоровья и т.п.

Факторы социальной среды - социальная поддержка, семья, профессиональное окружение

Демографические факторы - фактор пола, индивидуальные копинг-стратегии, этнические группы, социальные классы

Передающие факторы

Совладание с разноуровневыми проблемами

Употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые расстройства)

Виды поведения, способствующие здоровью (выбор экологической среды, физическая активность)

Соблюдение правил здорового образа жизни

Мотиваторы

Стрессоры

Существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни).

Факторы физического здоровья:

Уровень физического развития

Уровень физподготовки

Уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок

Уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.

При исследовании различий в здоровье мужчин и женщин Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать не биологические критерии, а гендерные, так как именно они наилучшим образом объясняют существующие различия. В процессе социализации поощряется отказ от самосохранительного поведения у мужчин, реализация рискогенного поведения, направленного на больший заработок; женщин ориентируют на сохранение здоровья как будущих матерей, однако при акценте на такое проявление здоровья, как внешняя привлекательность, вместо здорового функционирования могут возникать характерные женские нарушения - как правило, пищевые расстройства.

Разница в продолжительности жизни мужчин и женщин зависит от страны проживания; в Европе она достаточна, а в ряде стран Азии и Африки практически отсутствует, что в первую очередь связано с женской смертностью от обрезания половых органов, осложнений беременности, родов и плохо сделанных абортов.

Показано, что врачи предоставляют женщинам менее полную информацию об их заболевании, нежели мужчинам.

К факторам здоровья относятся доходы и социальный статус, социальные сети поддержки, образование и грамотность, занятость / условия работы, социальная среда, физическая среда, личный опыт и навыки сохранения здоровья, здоровое развитие ребенка, уровень развития биологии и генетики, медицинские услуги, гендер, культура.

Некоторые биологические показатели нормы для среднего взрослого человека

Частота сердечных сокращений - 60-90 в минуту.

Артериальное давление - в пределах 140/90 мм рт. ст.

Частота дыхательных движений - 16-18 в минуту

Температура тела - до 37°C (в подмышечной впадине)

С точки зрения здоровья можно определить два уровня артериального давления:

оптимальное: САД менее 120, ДАД менее 80 мм. рт. ст.

нормальное: САД 120-129, ДАД 84 мм. рт. ст.

САД - систолическое артериальное давление.

ДАД - диастолическое артериальное давление.

# Заключение

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Здоровье - понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. В нашей стране здоровье каждого человека.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. В конечном итоге социальный строй определяет уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияние на социально-экономический прогресс общества.

Охрана здоровья населения и принципы организации здравоохранения в социалистических и капиталистических странах различны.

Болезни - бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда.

Борьбу с болезнями ведет медицина - одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею.

На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но вот в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине.

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.

Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями - укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

# Библиографический список

1. Здоровье, состояние организма // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). - СПб., 1890-1907.
2. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности "Общественное здоровье и здравоохранение". Учебное пособие (под редакцией В.С. Лучкевича и И.В. Полякова). - СПб., 2005.
3. Денисов Б.П. Оценка состояния здоровья населения России // Международный журнал медицинской практики, 2005, № 3.
4. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда. - М. 2007. - 186 с. - ISBN 978-5-903709-01-4.
5. Физкультура и труд”.А. B. Жеребцов. Москва. 1986.
6. "Популярная медицинская энциклопедия”. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Москва. 1981.
7. "Быт и культура”. Составитель Ф.А. Александров. Редактор Н. Султанова. Москва. 1978.