**Статья «Здоровье и движение»**

**Понятие здоровья.**

Здоровье рассматривают в самых разных аспектах. Медицинский аспект – здоровье это отсутствие болезней, их симптомов; Биомедицинский - здоровье это нормальная функция организма на всех уровнях его организации. Биосоциальный - здоровье это способность к полноценному выполнению социальных функций, как возможность приспособления к меняющимся условиям окружающей среды. В контексте социальной модели здоровье рассматривается как необходимая предпосылка полноценной жизни. В экологии человека термин "здоровье" используют в широком смысле как показатель полного физического, психического и душевного благополучия. Здоровье это и экономическая категория. На современном этапе развития здоровье просто необходимо рассматривать как экономическую категорию – как основу человеческого капитала.

Современное определение понятия "здоровье" впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни.

Индивидуальное и общественное здоровье. Индивидуальное здоровье – здоровье индивида, термин, используемый в науке, именуемой «валеология». Этим обозначается способность противодействовать негативным факторам, разрушающим благополучное существование человека.

Уровень здоровья населения (или общественное здоровье) рассматривается как показатель уровня развития цивилизованного общества, который по рекомендации ВОЗ характеризуется в цивилизованных странах демографическими показателями: рождаемости и смертности (общей, младенческой, детской, материнской), продолжительности жизни, инфекционной заболеваемости, числа абортов и т. д.

Понятие "здоровье" отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов. Обобщенная характеристика уровня и качества жизни населения характеризуется статистическим демографическим показателем продолжительность жизни.

Продолжительность жизни человека определяется не только его биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями (быт, труд, отдых, питание), то есть образом жизни. Например, замечено, что снижение качества жизни всегда сопровождается укорочением ее продолжительности, болезни снижают этот показатель, а оздоровительные программы и эффективное здравоохранение ее удлиняют.

Со здоровьем тесно вязано понятие - Человеческий капитал – это сформированные в результате инвестиций физическое, психическое и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, уровень культуры, инновационный потенциал и др. Инвестициями в человеческий капитал являются сохранение и укрепление здоровья, воспитание, образование, медицинская и социальная помощь. Расчеты показывают, что рентабельность инвестиций в человеческий капитал выше, чем в воспроизводимый капитал. Опыт ведущих стран мира подтверждает, что ставка на инвестиции в здоровье и образование является наиболее эффективной стратегией экономического развития.

Очевидно, что состояние здоровья зависит о того, что называется здоровым образом жизни. В настоящее время полностью развенчан миф о том, что обретение и сохранность здоровья это поприще медицины. Здоровье народа это производная от социальной политики государства, приоритетной задачей которого должно являться сохранение и укрепление здоровья народа, а не только борьба с уже возникшей болезнью. Существующая система здравоохранения, ориентированная главным образом на борьбу с возникшими заболеваниями, неспособна существенно улучшить состояние здоровья населения нашей страны.

Мы рассмотрели то, что называют общественным здоровьем. Индивидуальное здоровье и здоровый образ жизни. Общественное здоровье складывается из состояния здоровья каждого из членов общества. Большое влияние на его уровень оказывают политические, социальные, экономические и природные условия, однако каждый человек сам выбирает стиль жизни, жизненную позицию, отношение к здоровью, конечно же, в рамах существующей окружающей среды. Индивидуальное здоровье во многом зависит (по данным некоторых специалистов, на 50%) от самого человека, его мировоззрения, образа жизни, культуры, а также от других факторов (наследственности, состояния здравоохранения и т. д.).

Здоровье индивидуального человека (индивидуальное здоровье) определено: А) наследственностью человека (генетический потенциал здоровья); Б) успехами здравоохранения; В) окружающей средой (экологическое здоровье); Г) образом жизни человека (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, режим жизни, вредные привычки); Д) отношением к своему здоровью, установкой на здоровый образ жизни, знанием своих резервных возможностей санитарно-гигиенических основ жизни. Ученые указывают на то, что здоровье и заболеваемость человека на 50- 55% зависит от образа жизни. Внешняя среда влияет на 20-25%, генетическая предрасположенность к болезням — 15-20%, деятельность органов здравоохранения — 8-10%.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья. Здоровье складывается из здорового тела (физическое), здорового духа и здоровой души. Тело, дух и душа - триединая сущность человека. Это простое по внешней форме, но очень сложное по внутреннему содержанию триединство, сущность которого прекрасно изложена, и в христианской, и в восточной и в индусской философии.

Соматическое (физическое) здоровье – это здоровье тела, это текущее состояние органов, систем органов и уровень их структурных и функциональных резервов. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека. Основа физического здоровья проявляется в морфологических и функциональных резервах клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающих приспособление организма к воздействию различных факторов. Это, прежде всего, устойчивость к болезням.

В отечественной теории физической культуры физическое здоровье определяется как полноценное физическое развитие индивида. А задачи по сохранению здоровья решаются совместно с воспитанием физических качеств и производных от них физических способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Это, прежде всего выносливость или способность противостоять утомлению, это сила или способность противостоять внешнему сопротивлению, это гибкость или способность к движениям с большой амплитудой. Менее значимы для физического здоровья быстрота и ловкость.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, которое обеспечивает адекватное поведение. Это состояние обусловлено потребностями как биологического, так и социального характера и возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Здоровье как ценность –одна из важнейших проблем, которую человечество пыталось решить всегда поскольку речь шла о жизни, состоянии между рождением и смертью. Это состояние удивительно, поскольку мы его не чувствуем, но как только утрачиваем, испытываем дефицит – вспоминаем о нем и начинаем его беречь.

Три типа отношения к здоровью

Самосохранительное, равнодушное и саморазрушительное.

**Здоровый образ жизни, здоровьесбережение**.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является оздоровительная программа, различная для каждой категории населения (дети, молодежь, взрослые и пожилые люди) или индивидуально для конкретного человека, которая включает **семь основных технологических направлений**:   
- Натуральное здоровое и рациональное питание (поддержание энергетического баланса организма);   
- Очищение (имеется в виду выведение ненужных метаболитов, шлаков из организма);   
- Физическая активность и физическая тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и оздоровительной физической культуры;   
- Рекреация (отдых, развлечение, восстановление);   
- Здоровая среда жизнедеятельности;   
- Режим труда и отдыха;   
- Психическое оздоровление.

Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности.

Как известно, Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень и качество жизни носят общественный характер и мало зависят от конкретного человека. Стиль жизни в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями.

В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: - оптимальный двигательный режим; - плодотворную трудовую деятельность; - гигиену; - правильное питание; - отказ от любых вредных привычек; - закаливание. И много еще чего грамотное экологическое поведение; безопасное поведение в быту, на улице…, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

Модель здорового здоровьесберегающего поведения, например, рекомендована американской ассоциацией велнеса: Быть физически активным (здесь речь идет о достаточной двигательной активности, о главном условии здорового образа жизни) Соблюдать здоровую диету (то есть диету, сбалансированную по жирам, белкам, углеводам в соответствии с возрастом, полом и конституцией человека, с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов) Контролировать вес тела (масса тела должна соответствовать конституционным, половым и возрастным нормам, с необходимой коррекцией двигательной активности и питания) Эффективно противостоять стрессу (речь идет о повышении устойчивости нервной системы к внешним факторам средствами закаливания и физической тренировки и о специальных методиках аутотренинга) Отказаться от табака, максимально ограничить прием лекарств, не злоупотреблять алкоголем Предупреждать возможные болезни и травмы (речь идет о безопасном поведении человека).

К этой американской схеме следует добавить еще один пункт – закаливание. Традиционный для России и эффективный метод оздоровления, доступный для всех возрастных групп. Этот метод оздоровления следует внести в первый пункт «физическая активность и закаливание». Таким образом, сформулированы 6 основных факторов модели здорового поведения человека.

Очень важно комплексное использование всех доступных факторов здорового образа жизни. Например, эффект от достаточной двигательной активности без отказа или ограничения вредных привычек не даст желаемого результата. На рисунке показано как снижается относительный риск заболевания сердца при использовании трех, четырех и пяти факторов оздоровления.

**Исторические факты**

Неудивительно, что правила здорового образа жизни заложены в библейских заповедях. Если человек настроен на положительные ценностные ориентации, то у него здоровый дух, здоровые поступки, здоровое поведение и здоровый образ жизни. Библия учит, что любую болезнь, прежде всего, следует воспринимать не как наказание Божие, а как наказание самого себя за нездоровый образ жизни. Болезнь сама по себе ставит вопрос, правильный ли образ жизни ведет человек?

Лечебные грязи, минеральные воды, климатические ресурсы, приемы массажа и гимнастики использовали еще древние греки. Благодаря им появилась традиция лечебных ванн, традиция применения физических упражнений для оздоровления и продления молодости. Преемником греческих традиций стала Римская империя. В 25 году до н.э. при императоре Агриппе появились первые термы, а каждый последующий император считал своим долгом возвести новые термы, которые превосходили сооружения предшественника своей роскошью и совершенством оборудования. Это были первые известные физкультурно-оздоровительные комплексы. Позже банная культура распространились на всей территории Римской империи — от Африки до Англии. Постепенно термы превратились в своеобразные оздоровительные и развлекательные центры, где можно было не только принять расслабляющую и оздоравливающую ванну и получить сеанс массажа с натуральными маслами, но и поучаствовать в спортивных состязаниях, и вкусно поесть.

Учение о здоровом образе жизни, оздоровительные системы появились, конечно же, гораздо раньше. Так самая древняя наука о здоровье аюрведа известна более 5000 лет. Это слово переводится с древнеиндийского языка как «наука о жизни». Ее базовые принципы диета, здоровый образ жизни и предупреждение болезней. Именно Аюрведа лежит в основе всех известных восточных ветвей традиционной медицины - индийской, тибетской, непальской, китайской, японской и других, каждая из которых, естественно, трансформировала базовые знания в соответствии с местными условиями и религиозным мировоззрением.

Китай – страна, которая развивалась как бы в стороне от основных ветвей цивилизаций, сама по себе. Там более 2500 лет существует учение Конфуция, на котором как говорят китайцы воспитано 10 000 поколений. Конфуцианство традиционно отождествляют с китайским образом жизни. В этом учении физическому самосовершенствованию уделялось не меньше значения, чем духовно-интеллектуальному: предписывалось не только правильное питание и целомудренный образ жизни, но и непременная двигательную активность. Тот кто избегает крайностей и живет в согласии с природой останется здоровым, воплощая единство тела, духа и разума.

Другое философское течение Китая – даосизм. Это религиозное учение предполагает, что последователь даосизма, посредством определенной практики, включающей в себя гимнастические и дыхательные упражнения, правила половой гигиены, медитацию и алхимию может достичь не только духовного, но и физического бессмертия, а также развить в себе сверхъестественную силу и способности. Даосизм отрицает бессмертие души, отделенной от тела и рассматривает человека в качестве целостного психофизического комплекса. Поэтому существуют два аспекта религиозной практики: совершенствование тела (гимнастические и дыхательные упражнения) и совершенствование духа (созерцание, медитация).

Традиционная национальная культура оздоровления, конечно же, существовала не только в Индии или в Китае, но и в других странах. В Финляндии уже в 5 веке появились сауны, положив начало знаменитой современной банной традиции. Тогда же возникли популярные сегодня ритуалы погружения в ледяной водоем после сауны. В Финляндии говорят: "Строй сначала сауну, а потом дом". В прежние времена сауна для финнов была не просто парилкой. Здесь лечились от хвори, спасались от холода, рождались и умирали. Согласно статистике на 5- миллионное население Финляндии приходится чуть меньше 2 миллионов саун.

Вернемся к Руси. В России бани были известны с самой глубокой древности. У древних славян также был банный ритуал. В бане лечили и восстанавливали силы после тяжелых походов и болезней. «Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном да запей квасом и здоров будешь!»

Англичанин Вильям Тук (1774-1858), член Императорской академии наук в Петербурге, писал о том, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний, и справедливо полагал, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни русских людей объясняются именно положительным влиянием русской бани. Веками оттачивалось мастерство париться, превращая банные процедуры в оздоровительный комплекс.

В процессе борьбы за выживание у русского народа сложились свои условия для возникновения обрядов и обычаев связанных с сохранением здоровья. Ежегодно 6 января купались в проруби. К закаливанию относятся многие пословицы: В мороз и холод –всякий молод., Ледяная вода – для хвори беда. Гигиена.

Воины надевали чистое перед боем и шли в бой на голодный желудок. Дом: чистота – в чистом дому хвороба не живет.

Уклад жизни, мировоззрение русского народа создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для нашего антропогенного типа и климатических условий. Русская традиционная физическая культура была, как и у других народов, средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям. Городки, лапта; русская борьба; кулачные бои; бег взапуски; подвижные ролевые игрища – все это образно описано и в литературе и в живописи. В древней русской культуре физическое здоровье считалось основой красоты человека. Известный путешественник, арабский купец Ибн-Фадлан пишет во время путешествия (908-932 гг.) "Я видел руссов, - когда они пришли со своими товарами и расположились на Волге. Я не видел людей более совершенных по телосложению, - как будто это были пальмовые деревья".

Выбор невесты «купец-товар». Понятие здоровья, как продолжение рода.

О ценности здоровья – «Береги платье снову, а здоровье смолоду»

Огромное количество народных рецептов. Но это – лечении, однако есть и предупреждение болезней – лук, чеснок.

Народ веками копил наблюдения по сути научного порядка, которые затем завпечатлел в пословицах и поговорках.

**Движение.**

Знаменитый древнекитайский медик хирург Хуа-То (второй век нашей эры), основатель древнекитайской гигиенической гимнастики, утверждал, "Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, то не болеет". Со времени жизни врача прошло уже две тысячи лет, но принцип китайской физической культуры все тот же, - поиск здоровья в двигательной активности: от утренней гимнастики до боевого искусства.

Обязательным фактором здоровой жизни является двигательная активность. Эффект двигательной активности очевиден. Это повышение основных двигательных качеств силы, выносливости и гибкости, это оздоровление опорно-двигательной системы (костей, суставов, позвоночника). Повышаются энерготраты и энергетика организма. В результате повышается устойчивость к нагрузкам и к стрессу, нормализуется сон, повышается настроение и в целом функция центральной нервной системы. Очевидные выгоды двигательной активности – снижение риска заболеванием сердца, онкологическими болезнями, предупреждается избыточный вес, снижается вероятность развития тревожных состояний и депрессии. Ну и все это, конечно же, приводит к снижению медицинских расходов, что также важно для полноценной здоровой жизни.

Следует отметить, что в больших городах России уже в 19 веке существовали частные гимнастические заведения, для обслуживания немногочисленного образованного класса с лечебной и оздоровительной целью. Один из владельцев такого заведения, доктор А. Г. Берглинд, шведский врач внес существенный вклад в развитие оздоровительной и лечебной гимнастики в России. «Врачебная гимнастика по системе шведского гимназиарха Линга» - первый солидный труд, изданный в России в 1860 году. Он делал многократные попытки привлечь внимание общества к гимнастике, издавал популярные брошюры. Частное врачебно-гимнастическое заведение доктора Берглинда было одним из немногих, где на гимнастику смотрели, как на отрасль. Берглинд считался опытным кинезотерапевтом, то есть врачом, который лечил движениями, и его врачебно-гимнастическое заведение пользовалось популярностью.

Еще заведение Берглинда замечательно тем, что в 1872 г. там, в должности консультанта работал Петр Францевич Лесгафт. У Берглинда он на практике осуществлял те принципы и представления, которые впоследствии составили научные основы его рациональной гимнастики.

**Оценка здоровья**

Существуют различные методики оценки здоровья. Самая распространенная, пожалуй, методика Апанасенко. Изучаются следующие параметры: 1. Весо-ростовой индекс (Кетле) – соотношение веса к росту, измеряемого в гр/см; 2. Жизненный индекс – соотношение жизненной емкости легких к массе тела (мл/кг); 3. ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин); 4. АД – артериальное давление (мм.рт.ст.); 5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (сек.); 6. Силовой индекс – сила кисти (кг.)/вес тела (кг.) х 100.