Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

Российский государственный профессионально-педагогический социальный институт

Кафедра социальной работы

Контрольная работа по дисциплине

«Адаптивная физическая культура»

на тему:

**«Состояние здоровья отдельного человека и норма»**

Исполнитель:

Девятых Олеся Сергеевна

студентка группы ЗСР-213 С

Проверил: Хозяинова Т. К.

Екатеринбург, 2007

**Содержание**

Введение

1. Определение понятий «здоровье», «норма»

2. Содержание и критерии здоровья

3. Основные виды подходов к категории здоровья

Заключение

Список литературы

**Введение**

Проблема здоровья в наше время очень актуальна, ведь действительно здоровых людей на свете очень мало, даже дети не редко имеют целый «букет заболеваний», а что уж говорить о взрослых людях. Поэтому так необходимо чтобы каждый человек сам охранял свое здоровье, не перекладывая эту обязанность на окружающих.

Главной задачей моей контрольной работы было рассказать, какие основные подходы можно использовать для поддержания, сохранения и восстановления здоровья людей, имеющих разные категории здоровья.

**1. Определение понятий «здоровье», «норма»**

Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Норма – это совершенно определенная система показателей состояния организма человека: его строения, структуры, функций, которые находятся в заданных пределах и отражают самочувствие человека как хорошее [3, с.6].

**2. Содержание и критерии здоровья**

Все стороны человеческой жизни - производственно-трудовая, социально-экономическая, политическая, семейно-бытовая, духовная, оздоровительная, учебная – в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

1. На 49 – 53 % состояние здоровья организма человека зависит от образа жизни: вредные условия труда, плохое материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.

2. На 18 – 22 % от генетики человека: предрасположенность к наследственным болезням.

3. На 17 – 20 % от состояния внешней среды, природно-климатичеких условий: загрязнение воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения.

4. На 8 – 10 % от здравоохранения и медицинской активности: неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

В настоящее время при рассмотрении здоровья наиболее широкое распространение получил функциональный подход, его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущее ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности. В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаются на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучить его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

**3. Основные виды подходов к категории здоровья**

Существуют следующие группы здоровья и категории лиц к ним относящиеся:

I группа – люди, не имеющие отклонений в состоянии здоровья;

II группа – здоровые люди с некоторыми физиологическими отклонениями;

III группа – люди, имеющие длительно текущие хронические заболевания, при сохранении функциональных возможностей организма;

IV группа - люди, имеющие длительно текущие хронические заболевания в состоянии субъкомпенсации;

V группа – тяжелые больные, инвалиды I (нетрудоспособные) и II (временно нетрудоспособные) группы.

Для каждой из этих групп существуют определенные виды подхода к категории здоровья.

Что касается первых двух групп (да и вообще всех пяти групп), то для сохранения здоровья необходимо, на мой взгляд, придерживаться правил здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены [3, с. 10].

Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

2. Рациональное питание обеспечивает рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

3. Оптимальный двигательный режим. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

4. Гигиена сна. Сон – это эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, он устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Во время сна происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма.

5. Соблюдение личной гигиены – гигиена тела, полости рта, гигиена одежды и обуви. Необходимо помнить, что чистота – залог здоровья!

6. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

7. Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Для категории лиц, относящейся к III, IV и V группам, необходимо не только соблюдение здорового образа жизни, но и занятие лечебно-физической культурой.

Лечебно-физическая культура – это применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью.

Роль ЛФК заключается в следующем:

1. Противодействует отрицательному влиянию последствий постельного режима.

2. Способствует восстановлению нарушенных функций.

3. Улучшает адаптацию организма больного к физическим нагрузкам бытового и трудового характера.

4. Способствует профессиональной реабилитации больных.

Категориям лиц, имеющих V группу здоровья, просто необходимо заниматься и адаптивной физической культурой, целью которой является коррекция имеющегося дефекта, выработка необходимых компенсаций, профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способа совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1, с. 31].

Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие виды адаптивной физической культуры:

1. Адаптивное физическое воспитание – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В процессе этих занятий у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

2. Адаптивный спорт - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главных потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку другие виды деятельности оказываются недоступными.

3. Адаптивная двигательная реакция - вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Содержание адаптивной двигательной реакции направлено на активизацию, поддержание или восстановлении физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности, на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие.

4. Адаптивная физическая реабилитация - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций индивидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства.

Адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

**Заключение**

Необходимо помнить, что какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья и поэтому с раннего детства необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. А при возникновении каких-либо отклонений в состоянии здоровья необходимо с ними бороться, используя не только различные медицинские препараты, но и занятия физической культурой.

**Список литературы**

1. Евсеева С. П. Теория и организация физической культуры. М., 2005.

2. Ильинична В. И. Физическая культура студента. М., 2003.

3. Макаров В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 2001.