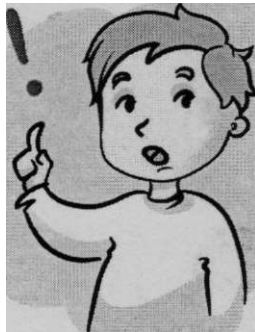


Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Інститут післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я



ОДЕСА-2017

УДК 613 (075.8)
ББК 51.204.0я73
М54

Рецензенти: Директор Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, доцент, к. біол. н. **Тимченко Г. М.**
доцент кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, к. біол. н. **Коновалова О. О.**

*Рекомендовано Вченою Радою
Інституту післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Протокол №17 від 23.12.2016р.*

М54 Методичні рекомендації з курсу «Основи валеології» до розділу «Поняття про здоров'я та методи визначення здоров'я»/ В. В. Пеню. - Одеса. : ОНУ імені В. М. Мечникова, 2017. - 26 с.

Посібник містить в собі інформаційний пакет матеріалів (теоретичні відомості, практичні завдання та запитання щодо перевірки знань студентів) з питань здоров'я, здорового способу життя та його складових, методів визначення рівня здоров'я. Посібник можна використовувати на заняттях з курсів «Безпека життєдіяльності», «Основи валеології», «Охорона праці» для студентів всіх спеціальностей.

© Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2017
©ПенюВ. В., 2017

ТЕОРЕТИЧНИМ РОЗДІЛ

«ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я»

Навчальні питання:

1. Поняття про здоров'я та чинники здорового способу життя.
2. Методи визначення рівня здоров'я.
3. Складові здоров'я людини.
4. Поняття здорового способу життя та його складових.

Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, екологічних, гігієнічних та біологічних факторів. Від чого ж залежить здоров'я, як визначити його рівень? Ці питання ми розглянемо далі.

Для оцінки стану здоров'я населення використовують різноманітні показники: демографічні (народжуваність, смертність, середня довговічність життя), показники захворюваності, хворобливості та ін. Визначення рівня здоров'я індивідуума, в основному, базується на оцінці соматичного здоров'я, що включає, в першу чергу, оцінку фізичного розвитку та функціонального стану організму.

Вважають, що стан здоров'я залежить від генетичних факторів, впливу навколишнього середовища, рівня медичного обслуговування та способу життя. Внесок різноманітних чинників та рівень їх впливу на стан здоров'я наведено на рис. 1. Зміст кожного з факторів забезпечення здоров'я можна визначити за табл. 1.

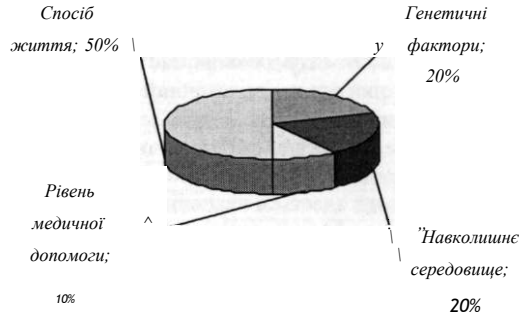


Рис. 1. Діаграма розподілу впливу факторів на стан здоров'я

Таблиця 1. Сприятливі та несприятливі чинники здорового способу життя

Сфера впливу факторів	Фактори	
	Сприятливі	Несприятливі
Генетичні	Відсутність спадкових передумов виникнення захворювань	Спадкові захворювання та порушення
Стан навколишнього середовища	Відмінні побутові та виробничі умови, кліматичні та природні умови.	Погані побутові та виробничі умови, несприятливі кліматичні

довища	екологічне середовище	та природні умови, порушення екологічного стану
Медичне забезпечення	Високий рівень профілактичних заходів, завчасна та повноцінна медична допомога	Відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики
Умови та спосіб життя	Рациональна організація життєдіяльності, адекватна рухова активність, соціальний та психічний комфорт, повноцінне та раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок тощо	Відсутність раціонального режиму життєдіяльності, малорухомих спосіб життя, неправильне харчування, шкідливі звички, стреси, депресія

Як бачимо з діаграми, ваш стан здоров'я найбільше залежить від здорового способу життя практично на 50 %, але про нього дещо пізніше, зараз охарактеризуємо ті фактори, які від вас не залежать.

Генетичними факторами слід вважати успадковані від найближчих предків особливості життєдіяльності. Розвиток молодого організму визначається генною програмою, яка дісталася йому від батьківських хромосом. З нею людина проживе все своє життя, тому дуже важливо зрозуміти всю відповідальність перед майбутнім поколінням. Найбільшу небезпеку становить нехтування здоровим способом життя у період дозрівання тих статевих клітин, що братимуть участь у зачатті нового життя, а також у період вагітності (особливо переїдання, психічні перевантаження, шкідливі звички). В результаті майбутній малюк може одержати купу захворювань: гемофілію, хворобу Дауна, цукровий діабет, подагру, психічні розлади, гіпертонічну хворобу, бронхіальну астму, тощо.

До *факторів зовнішнього середовища*, що впливають на організм людини, слід віднести: енергетичний вплив, динамічний і хімічний характер атмосфери, фізичні, хімічні та механічні характеристики Землі, характер біосистеми місцевості, ландшафт, збалансованість та стабільність метеорологічних умов тощо.

Доля відповідальності *медичного забезпечення* як фактора забезпечення здоров'я на перший погляд здається несподівано низькою, бо саме з ним більшість людей пов'язують свої надії на здоров'я. Це зумовлено тим, що про здоров'я людина згадує лише тоді, коли у зв'язку з хворобою мусить звертатися до лікаря. І видужання пов'язує з медичною допомогою, забуваючи про те, що лікар займається не збереженням та зміцненням здоров'я, а лікуванням хвороби, причому підходячи не комплексно до людини, як одному цілому: він лікує хвору частину тіла, яка мовить про те, що відбулися порушення в організмі і, щоб їх усунути, не достатньо вилікувати тільки хворий орган.

У медичній профілактиці захворюваності виділяють три рівні:

- перший — орієнтований на контингент дітей і дорослих, його метою є покращення стану здоров'я протягом усього життєвого циклу;
- другий - займається виявленням і прогнозуванням захворювань по сукупності спадкових особливостей;
- третій - профілактика хвороб.

Поняття про методи оцінки рівня здоров'я

На сьогодні існує декілька методик визначення рівня здоров'я: нозологічна і донозологічна діагностика та діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Розглянемо останню, оскільки вона дуже широко розповсюджена і не викликає значних труднощів.

До цього часу розроблено дві моделі діагностики рівня здоров'я за прямими показниками: визначення біологічного віку і визначення резервів біоенергетики.

Для визначення біологічного віку (БВ) використовуються тести різного ступеня складності, що включають такі етапи:

- розрахунок дійсного БВ;
- розрахунок необхідного значення БВ для даного індивіду;
- зіставлення дійсного та необхідного.

Отримані оцінки відносні: початком відліку є популяційний стандарт - середня величина ступеня старіння в даному календарному віці (КВ). Такий підхід дозволяє оцінювати людину як за ступенем вікового старіння, так і за „запасом“ здоров'я. Шкала для оцінки рівня здоров'я складається з п'яти рангів (табл. 2).

Перший ранг відповідає різко заниженому, а п'ятий - завищеному темпу старіння. Третій ранг відбиває відповідність БВ і КВ.

Розроблено чотири варіанти розрахунку БВ різного ступеня складності. Перші три - дуже складні і вимагають використання спеціального обладнання. Розглянемо один з них, який дозволяє обійтися без якого-небудь діагностичного обладнання та може бути реалізований у будь-яких умовах.

Таблиця 2

Перший ранг	Від + 15 до + 9 років
Другий ранг	Від + 8,9 до + 3 років
Третій ранг	Від - 2,9 до + 2,9 років
Четвертий ранг	Від + 3 до + 8,9 років
П'ятий ранг	Від + 9 до + 15 років

Розрахунок біологічного віку виконується за формулами:

$$БВ \text{ жінки} = 27,0 + 0,22A_{Дп} - 0,15 - 3Дв + 0,72СОЗ - 0,15СБ;$$

$$БВ \text{ чоловіка} = 1,46 + 0,42A_{Дс} + 0,25MT + 0,7 - СОЗ - 0,14 - СБ.$$

де СБ - статистичне балансування, вимірюється при стоянні на лівій нозі без взуття з закритими очима без попереднього тренування, враховується найкращий результат з трьох спроб з інтервалом у 5 хв, с;

$A_{Дс}$, $A_{Дп}$ - систолічний і діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

MT - маса тіла, кг;

$СОЗ$ - індекс самооцінки здоров'я, який визначається за анкетною самооцінкою здоров'я;

ЗДв - час затримки дихання після глибокого вдиху (замірюється тричі з інтервалом у 5 хв, враховується найбільша величина), с.

За допомогою вищенаведених виразів розраховується величини БВ для кожного досліджуваного. Для того щоб вирішити, наскільки ступінь старіння відповідає КВ, тобто у скільки разів БВ досліджуваного більше або менше, ніж середній БВ його однолітків, необхідно порівняти індивідуальну величину БВ з біологічним віком, що характеризує популяційний стандарт (ДБВ).

БВ/ДБВ < 1; БВ - ДБВ < 0	Ступінь старіння досліджуваного менше, ніж ступінь старіння в середньому осіб з однаковим КВ
БВ/ДБВ > 1; БВ - ДБВ > 0	Ступінь старіння досліджуваного більше, ніж ступінь старіння осіб рівного з ним віку
БВ/ДБВ = 1; БВ - ДБВ = 0	Ступінь старіння досліджуваного і однолітків рівні

Величина ДБВ розраховується за формулою:

$$\text{ДБВ} = 0,629\text{КВ} + 18,6 - \text{чоловіки},$$

$$\text{ДБВ} = 0,581\text{КВ} + 17,3 - \text{жінки}.$$

Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики. Найкращим для визначення сутності здоров'я буде поняття „життєздатність", що являє собою деякі здібності організму, які дозволяють йому вижити в умовах, що постійно змінюються. До основного критерію життєздатності відносять показник максимального споживання кисню (МСК), він характеризує стан дихальної і кровоносної систем, а також метаболічні функції, ступінь стійкості нервової системи. У той же час доказано, що МСК характеризує стійкість організму до різних факторів, починаючи від гіпоксії і крововтрати до радіаційного випромінювання.

Один із самих розповсюджених методів визначення МСК - тест Купера. Цей тест засновано на тому, що енергетичною основою фізичного стану і загальної витривалості є аеробні механізми енергоутворення. У зв'язку з цим можна визначити функціональний клас аеробної здібності за відстанню, яку пробігає досліджуваний за 12 хвилин (табл. 3).

Таким чином, високий рівень здоров'я буде характеризуватись оптимальним функціонуванням життєзабезпечувальних систем організму. Оцінити його можна за допомогою переведення кількісних показників, що характеризують життєздатність людини, в бали. Найбільш розповсюдженою методикою є „Експрес оцінка рівня здоров'я за Апанасенком".

Сутність її полягає в тому, що рівень здоров'я оцінюється за сумою балів (в діапазоні від -2 до +7) усіх їх показників, що характеризують стан організму. Максимальний бал дорівнює 21. Шкалу розподіляють на 5 рівнів здоров'я. Перший - відповідає низькому рівню здоров'я, п'ятий - високому. За цією системою оцінок безпечна зона настає при 14 балах. Це найменша сума балів, яка гарантує відсутність клінічних ознак хвороби. Характерно, що до 4 і 5 рівнів належать люди, які регулярно займаються фізкультурою.

Таблиця 3. Кореляція між результатом дванадцятихвилинного тесту і величиною МСК (за Купером)

Оцінка	МСК, мл/(хвкг)	Відстань, яку подолав досліджуваний за 12 хв	
		Чоловіки	Жінки
Дуже погано	Менше 25	Менше 1,6	Менше 1,4
Погано	25 - 33,7	1,6-2,0	1,1-1,7
Задовільно	33,8-42,5	2,01-2,4	1,71-2,1
Добре	42,6-51,5	2,41-2,8	2,11-2,5
Відмінно	51,6 і більше	Більше 2,8	Більше 2,5

Таблиця 4. Кількісна оцінка рівня здоров'я за системою Апанасенка

Показники	Рівень фізичного здоров'я				
	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
(Маса тіла)/(зріст), (кг/м)					
чоловіки	>18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	<28,1
жінки	>16,9	17,0- 18,6	18,6-23,8	23,9-26,0	<26,1
бали	-2	-1	0	-1	-2
ЖОЛ*/маса тіла (мл/кг)					
чоловіки	>50	51-55	56-60	61-65	<66
жінки	>40	41-45	46-50	51-57	<57
бали	0	1	2	4	5
(ЧСС**АДс)/100					
чоловіки	>111	95-110	85-94	70-84	<69
жінки	>111	95-110	85-94	70-84	<69
бали	-2	0	2	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 при- сідань за 30 с, хв.					
чоловіки	>3	2-3	1,30- 1,59	1,00-1,29	<1
жінки	>3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	<1
бали	-2	1	3	5	7
Динамометрія кін- цівки/маса тіла, %					
чоловіки	>60	61-65	66-70	71-80	<81
жінки	>40	41-50	51-55	56-60	<61
бали	0	1	2	3	4
Сума балів	4	5-9	10-13	14-16	17-21

*ЖОЛ - життєвий об'єм легенів; **ЧСС - частота серцевих скорочень - оцінює роботу серця

На основі багаторічних досліджень встановлено, що у людей з високим рівнем здоров'я (17-21) хронічних захворювань не знайдено, у групі з рівнем здоров'я більше середнього (14-16) їх виявлено у 6 % обстежених, тоді як із середнім рівнем (10-13) - ними страждають уже 25 %.Подальше зниження рівня здоров'я призводить до різкого збільшення кількості захворювань.

Отже, рівень здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають люди з високим рівнем фізичного стану. Його зниження тягне за собою зменшення функціональних резервів організму до небезпечного рівня.

Для швидкої оцінки рівня здоров'я існує багато тестів. Один з них так званий тест „Східці”. Суть його полягає в тому, щоб за 3 хв піднятися і спуститися зі сходиць, роблячи за хвилину 24 підймання. Висота сходинки повинна складати 20 см. Рівно через три хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Відпочивши хвилину, підрахуйте пульс за 30 с і помножьте на 2, щоб отримати частоту пульсу за хвилину. За допомогою табл. 6 виконайте оцінку отриманого показника. Якщо за 3 хв піднятися на сходиці вам не по силі, то вважайте, що ваша серцево-судинна витривалість знаходиться на дуже низькому ступені.

Таблиця 5. Стан здоров'я за тестом Руф'є

Вік	Кількість серцевих скорочень за хвилину				
	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Жінки					
10-19	>82	82-90	92-96	98-102	<102
20-29	>82	82-86	88-92	94-98	<98
30-39	>82	82-88	90-94	96-98	<98
40-49	>82	82-86	88-96	98-102	<102
Старше 50	>86	86-92	94-98	100-104	<104
Чоловіки					
10-19	>72	72-78	78-82	84-88	<88
20-29	>72	76-80	80-84	86-92	<92
30-39	>76	78-80	82-86	88-92	<92
40-49	>78	78-82	84-88	90-94	<94
Старше 50	>80	80-84	86-90	92-96	<96

За допомогою тесту Руф'є також можна визначити рівень свого здоров'я. За тридцять секунд виконується 30 присідань для чоловіків і 24 - для жінок. Після п'ятихвилинного відпочинку в положенні сидячи заміряється пульс (P_1), потім досліджуваний знову робить присідання, по закінченні яких в той же час в положенні стоячи вимірюють пульс (P_2). Третій замір (P_3) виконують після хвилини відпочинку. Усі підрахунки пульсу виконуються у 15-секундні інтервали.

Величина індексу Руф'є розраховується за формулою

$$I_P \sim \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Індекс 5 і менше оцінюється як відмінно, 6 - 10 - добре, 11 - 15 - задовільно, 16 - незадовільно.

Ще один тест, за основу якого взято тривалість довільної затримки дихання на спокійному видиханні повітря. При вольовому зменшенні дихання настає поступове скорочення глибини дихання. Це сприяє накопиченню CO_2 в органі-

змі людини, який розширяє судини і бронхи, за рахунок чого до всіх тканин потрапляє достатня кількість кисню і нормалізуються процеси обміну. Тому чим більша пауза затримки дихання тим вище вміст CO_2 в організмі. У табл. 6 наведені цифри, які визначають, як надвитривалість, так і загрожують трагічним результатом.

Таблиця 6. Стан організму залежно від вмісту CO_2 в альвеолярному повітрі при максимально можливій затримці дихання.

Ступінь ризику	Вміст CO_2 в легенях, %	Максимальна тривалість затримки дихання, с
Норма	6,5	60
1 - ступінь	6,0	50
2 - ступінь	5,5-5,0	40-30
3 - ступінь	4,5	20
4 - ступінь	4,0	10
5 - ступінь	3,5	5

Складові здоров'я

Для того щоб підтримувати своє здоров'я в оптимальній формі та більш точно вивчити вплив різноманітних чинників на індивідуальне здоров'я людини, здоров'я поділяють на чотири складові: фізичне, психічне, соціальне та духовне.

До сфери **фізичного здоров'я** входять такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетична спадщина, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Повне фізичне здоров'я - це здорова серцево-судинна система, міцний скелет і мускулатура, пластичні м'язи. Ці аспекти фізичного здоров'я є фундаментом для духовного соціального і психічного здоров'я людини.

Психічним здоров'ям вважають індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Психічне здоров'я дозволяє справлятися із суровою реальністю сьогодення. Воно впливає на прийняття відповідальних рішень, встановлення міжособистісних відносин, адаптацію до змін, кохання тощо.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема, складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контекс-

ті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я людини.

На духовну силу людини часто не звертають уваги, але в тяжкі часи саме ця сила здатна витягнути людину з ями - показати, що крім поточних труднощів існує життя навколо тебе, існують й інші, люди яким потрібна твоя допомога. Стародавні римляни казали: „Спасайся сам і біля тебе врятуються тисячі“. Отже, у повсякденні не слід забувати і про духовне життя.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками людини із структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжособистісні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складові - соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Отже, рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я, але особливе місце серед них посідає все ж таки спосіб життя людини.

Поняття про здоровий спосіб життя

Останнім часом медицина не може не тільки запобігти, а і справитись з великою кількістю патологій, що обрушуються на неї, тому сьогодні виникає інтерес до здорового способу життя - як єдиного засобу боротьби за здоров'я людини. З кожним днем стає все зрозумілішим, що хвороби сучасної людини зумовлені перш за все її повсякденною поведінкою.

Здоровий спосіб життя - основа профілактики захворювань. Це підтверджується і ростом середньої тривалості життя, що відмічається в розвинутих країнах, і аналізом способу життя довгожителів.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам життя і направлений на формування, зберігання й укріплення здоров'я.

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних цілей здорового способу життя існує два підходи: традиційний і альтернативний. Метою **традиційного підходу** є досягнення всіма однакової поведінки, яка вважається правильною і містить у собі такі основні елементи: оптимальний руховий режим, психосоціальну та статеву культуру, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання

шкідливих звичок і т.п. Суттєвий недолік такого підходу у тому, що він може призвести до однакової поведінки людей, але не до однакового рівня кінцевого стану здоров'я.

Оптимальний руховий режим. Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом набувають виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і не старої людини, якщо вона не тренована, веде „сидячий” спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях збільшується частота дихання, з'являється серцебиття. І навпаки, тренована людина легко справляється з будь-якими фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика - обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати такою же звичкою, як умивання обличчя.

Особливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я відіграють психологічні засоби відновлення життєздатності організму. Психіка сучасної людини щодалі більше орієнтується не на рухове забезпечення життєдіяльності, а на соціальні мотиви - суспільні, трудові, побутові, сімейні, культурні та ін. Різко зросли інтелектуальні, розумові навантаження. У той же час рухова активність стає все менш вираженою. Таке положення, зокрема, виключає з реалізації кінцеву ланку стресу, яка супроводжує психічну активність - рух. Закономірним же підсумком такого положення є наростання психічної напруги людини, що веде до необхідності включення в організацію здорового способу життя компонентів **психофізіологічної регуляції**.

Важливий елемент здорового способу життя - **особиста гігієна**. Він містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і **раціональний режим праці і відпочинку**. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, що, в свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення сил.

Наступною ланкою здорового способу життя є **викорінювання шкідливих звичок** (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я - причина багатьох захворювань - різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї їх майбутніх дітей.

Наступна складова здорового способу життя - **раціональне харчування**. Коли мова йде про нього, варто пам'ятати про два основних закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага енергії, яку отримує людина з їжею, та енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми споживаємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, роботи і доброго самопочуття, - ми повніємо, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету та цілого ряду інших недуг.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в поживних речовинах. Харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових клітковинах. Багато які з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад вітаміну С, призводить до захворювання і навіть смерті.

Головними правилами в будь-якій природній системі харчування повинні бути: приймання їжі тільки при відчутті голоду; відмова від їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла; безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи.

Фізіологічна сутність **загартовування** людини полягає в тім, що завдяки температурному впливу та за допомогою природних факторів організм поступово стає несприйнятливим (звичайно, певною мірою) до простудного захворювання і перегрівання. Така людина легше переносить фізичні і психічні навантаження, менше стомлюється, зберігає високу працездатність і активність.

Основними факторами, що гартують, є повітря, сонце і вода. Таку ж дію мають душ, лазні, сауни, кварцові лампи. Загартовування до тепла і холоду проводиться різними подразниками. Природна здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища і, насамперед температури, зберігається лише при постійному тренуванні. Під впливом тепла чи холоду в організмі відбуваються різні фізіологічні зрушення. Тут і підвищення активності центральної нервової системи, і посилення діяльності залоз внутрішньої секреції, і зростання захисних властивостей організму. У людини підвищується стійкість до дії інших факторів, наприклад, недостатнього вмісту кисню в повітрі, зростає загальна фізична витривалість.

Таким чином, кожний має великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності і бадьорості до глибокої старості.

Другий підхід - **альтернативний** - має зовсім інші орієнтири, де здоровий спосіб життя - це такий стиль поведінки, який приводить людину до бажаної довговічності та необхідної якості життя. Будь-яка поведінка сприймається як здорова, якщо вона веде до досягнення бажаного оздоровчого результату. Тому відповідно цього підходу здоровий спосіб життя визначається виходячи з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш прийнятних мір оздоровлення та контролю за їх ефективністю.

Іншими словами, здорових способів життя повинно бути стільки, скільки існує людей. При цьому необхідно враховувати як типологічні особливості кожної людини, так і віково-статеву приналежність, і соціальне середовище, в якому вона живе (сімейний стан, професію, традиції, умови праці, матеріальне забезпечення, побут тощо).

Практична робота №1. «Методи оцінки фізичної надійності людини»

Основні теоретичні положення. Здоров'я людини — складна категорія, що являє собою результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища - умов його існування, провідних мотивів його життєдіяльності і світогляду в цілому. Здоров'я — це не тільки стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Здоров'я — це, передусім, динамічний стан організму людини, що характеризується оптимальною адаптацією до змінних умов навколишнього середовища, який забезпечує гармонійний фізичний, духовний і психічний розвиток особистості, її гарне самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінну життєдіяльність та активне довголіття.

Моніторинг здоров'я здійснюється за допомогою комплексу параметрів для оцінки компонентів здоров'я (фізичного, психічного, духовного). Фізичне здоров'я є основою для формування і розвитку психічного здоров'я. Останнє в значній мірі зумовлює стан фізичного здоров'я і сприяє формуванню і розвитку духовного здоров'я. В свою чергу, духовне здоров'я істотно впливає на фізичний і психічний стан людини.

Фізичний стан здоров'я відслідковується за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних резервів, типу конституції, адаптаційно-приспосувальних можливостей, наявності або відсутності захворювання.

Для експрес-оцінки фізичного здоров'я необхідні прості й інформативні показники, доступні будь-якому і які не вимагають складної діагностичної апаратури. Серед простих та легкодоступних показників найбільш інформативними є: «подвійний здобуток» — індекс Робінсона, індекс Руф'є, індекс Кетле, індекс Скібінського та індекс потужності В. А. Шаповалової. Ці індекси тісно пов'язані цілою низкою показників фізичної підготовки.

Обладнання: ростомір, медичні ваги, секундомір, прилад для вимірювання артеріального тиску, спірометр.

Хід виконання роботи:

Завдання 1. Вимірювання зросту і ваги.

Вимірювання проводити без верхнього одягу і взуття.

При вимірюванні зросту обстежуваний стає на платформу спиною до вертикальної стійки, в позі «смирно», при цьому він повинен торкатися вертикальної стійки п'ятами, тазом (область хрестця) і спиною (міжлопаткова область). Голова знаходиться в положенні, при якому нижній край орбіти і верхній край козелка вушної раковини знаходиться в одній горизонтальній площині. Точність виміру — 0,5 см.

При зважуванні обстежуваний стає на середину поверхні вагів. Точність зважування до 50 г.

Зріст = _____ см

Вага = _____ кг

Завдання 2. Вимір частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в спокої.

Існує ручний пальпаторний і автоматичний способи дослідження ЧСС. Пальпаторний спосіб оцінки ЧСС за відчуттям пульсації променевої артерії. Пальпація здійснюється на внутрішній поверхні передпліччя над променезап'ясним суглобом в ямці між шиловидним відростком променевої (зовнішньої) кістки і сухожиллям променевого м'язу. Для вимірювання артеріального тиску закріпіть манжету на руці піддослідного, рука при цьому зігнута в ліктьовому суглобі, передпліччя знаходиться на рівній твердій опорі на рівні серця. Нижній край манжетки повинен знаходитися на 3 см вище ліктьового вигину. Одяг не повинен стисати плече вище манжетки.

АТс = _____ мм. рт. ст.

АТд = _____ мм. рт. ст.

ЧСС = _____ уд./х.в.

Завдання 3. Реакція серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.

Підрахувати ЧСС у спокої за 10 с (ЧСС_і). Упродовж 90 с робити нахили вниз з опусканням рук. Підрахувати пульс в перші 10 с після виконання нахилів (ЧСС_г) і за 10 с. Через 1 хв після нахилів (ЧСС_з).

Розрахувати показник реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження: $PR_i = (ЧСС_i + ЧСС_2 + ЧСС_3 - 33) : 10$

$ЧСС_i = \frac{\text{уд}}{10 \text{ с.}}$

$ЧСС_2 = \frac{\text{уд}}{10 \text{ с.}}$

$ЧСС_3 = \frac{\text{уд}}{10 \text{ с.}}$

Оцінити отримані результати згідно табл. 1.

PR, =

Таблиця 1. Оцінка реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження

PR	Оцінка
0-0,3	Серце в чудовому стані
0,31-0,6	Серце в гарному стані
0,61-0,9	Серце в середньому стані
0,91-1,2	Серце в не дуже гарному стані
більше 1,2	Слід терміново звернутися до лікаря

Завдання 4. Визначення стресостійкості серцево-судинної системи.

Виміряти пульс у спокої за 10 с. Максимально швидко і правильно вголос розв'яжіть один із варіантів математичних прикладів упродовж 30 с:

$$\{(1342+444): 5\}^3 \cdot 20$$

$$(3^3 \cdot 37 + 589) : 10 + 80$$

$$[(350-80): 3] \cdot 8 + 280$$

$$(300: 15^3 \cdot 20 - 113) : 7$$

або відніміть по цілому непарному числу з цілого непарного числа, наприклад, 3 з 777.

Відразу ж необхідно повторно підрахувати пульс за 10 с (ЧСС₂).

Розрахувати PR по формулі: $PR_2 = ЧСС_2 : ЧСС$.

PR₂ =

Оцінка результатів: PR > 1,3 свідчить про низьку стресостійкість серцево-судинної системи.

Завдання 5. Вимірювання частоти дихання, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), м'язової сили рук.

Вимірювання частоти дихання: у спокійному стані (піддослідний сидить або стоїть), поклавши руку на грудну клітину, підрахувати кількість циклів вдих—видих за одну хвилину. Норма для дорослих 16—18.

ЧД =

Вимірювання життєвої ємності легенів: проводять за допомогою спірометру. Необхідно зробити максимальний вдих, затримати дихання, щільно обхопити мундштук губами і поволі видихнути в трубку все повітря, виключивши видих через ніс. Точність виміру складає 50—100 мл. Мундштук після кожного піддослідного дезінфікують або змінюють на новий.

ЖЄЛ = _____ мл

За умов відсутності спірометру ЖЄЛ визначають за формулою:

для чоловіків ЖЄЛ = 5,2 х зріст (м) — 0,029 х Вага (кг) — 3,2;

для жінок ЖЄЛ = 4,9 х зріст (м) — 0,019 х Вага (кг) — 3,76;

ЖЄЛ =

Визначення м'язової сили рук. Обхопивши динамометр кистю, максимально стиснути його, виключаючи додаткові рухи в літтьовому і плечовому суглобах.

Динамометрія правої руки _____ Динамометрія лівої руки _____

Завдання 6. Визначення кардіореспіраторного резерву.

В спокійному стані виміряти ЧСС за 10 с. Після глибокого вдиху затримати дихання. Зміряти час затримки дихання на вдиху (ЗДВ). Відразу ж після поновлення дихання повторно зміряти ЧСС за 10 с (ЧСС₂). Оцінити свій кардіореспіраторний резерв:

ЗДВ — 40 — 49 — задовільний, ЗДВ менше 40 — незадовільний.

ЗДВ = _____ с

Оцінити показник реакції (ПР) серцево-судинної системи на затримку дихання:

ПР = ЧСС₂ : ЧСС

ПР = _

ПР > 1.2 говорить про зниження кардіореспіраторного резерву.

Для обчислення відповідних індексів необхідно виконати вправу, моделюючи дозоване фізичне навантаження, — в максимально-індивідуальному ритмі упродовж 60 с робити нахили вниз з опусканням рук. Як прямий показник м'язової потужності використають кількість рухів за хвилину.

Кількість нахилів _____ рухів/хв.

Провівши всі вимірювання, починаємо до **обчислення п'яти показників** (індексів).

1. Вагово-зростовий індекс Кетле = $\frac{\text{Вага тіла (г)}}{\text{Зріст (см)}^2}$ = _____.
2. Індекс Робінсона = $\frac{\text{ЧСС (уд/хв.)} \times \text{АТ с}}{100}$ (ум. од.) = _____.
3. Індекс Скібінського = $\frac{\text{ЖЄЛ (мл)} \times \text{ЗДВ (сек)}}{\text{ЧСС (уд/хв.)}}$ = _____.
4. Індекс потужності Шаповалової = $\frac{\text{Вага тіла (г)} \times \text{кількість нахилів}}{\text{Зріст (см)} \times 60}$ = _____.
5. Індекс Руф'є = $\frac{6 (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}$ (ум./ од.) = _____.

Далі за таблицею 3 кожному показнику надаємо оцінку в балах.

Таблиця 3. Оцінка індексів фізичної надійності для студентів

Індекси	Стать	Оцінка в балах				
		1	3	5	2	0
Індекс Кетле	ч	<306	307-327	328-420	421-496	>497
	ж	<270	271-319	320-414	415-463	>464
Індекс Робінсона		0	2	4	2	0
	ч	<70	71-80	81-107	108-115	>116
	ж	<70	71-85	86-100	101-110	>111
Індекс Скібінського		1	2	3	4	5
	ч	<1249	1250- 1619	1620-3400	3401-4400	>4401
	ж	<899	900-1199	1200- 1700	1701 -2050	>2051

Індекси	Стать	Оцінка в балах				
Індекс Шаповалової		1	2	3	4	5
	ч	<199	200-224	225-275	276 - 300	>301
	ж	<212	212-245	246-296	297-324	>325
Індекс Руф'є		-2	-1	+2	+5	+5
	ч	>15	10- 14	8-9	6 - 7	<5
	ж	>15	10- 14	7 - 9	6 - 4	<3

Після оцінки кожного показника в балах розраховується загальна сума балів, за якою і визначається **рівень фізичної надійності**:

- 2 - 7 балів — низький;
- 8 - 10 балів — нижче середнього;
- 11 - 15 балів — середній;
- 16 - 20 балів — вище середнього;
- 21 - 25 балів — високий.

Окрім загальної оцінки рівня фізичної надійності, необхідно враховувати й оцінки кожного показника, бо це дасть змогу визначення «слабких місць» організму. Так, низьке значення індексу Кетле може свідчити про недостатнє живлення або слабкий розвиток м'язів чи навпаки, високе — про загрозу ожиріння. Низька оцінка індексу Робінсона свідчить про порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи. При низькій оцінці індексу Скібінського можна говорити про недостатні функціональні можливості органів дихання і кровообігу і знижену витривалість організму до гіпоксії. Низька оцінка індексу потужності В. А. Шаповалової, окрім слабкого розвитку рухових якостей — сили, швидкості і витривалості, свідчить про недостатні функціональні можливості кардіореспіраторної системи. Низькі оцінки індексу Руф'є, певно, говорять про недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної і дихальної систем, що лімітує фізичні можливості організму.

Для оцінки функціональних можливостей організму в цілому розраховується **адаптаційний потенціал (АП)** за методом, запропонованим Р. М. Баєвським. Система кровообігу служить індикатором адаптаційного потенціалу організму. Перехід від здоров'я до хвороби, від норми до патології є процесом поступового зниження ступеня адаптації організму до умов навколишнього середовища.

Функціональний стан (або рівень здоров'я) оцінюється:

- задовільною адаптацією організму до умов навколишнього середовища при високих або достатніх функціональних можливостях організму — **не більше 2,1 б.**;
- напруженою адаптаційних механізмів, за якої достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів — **2,11 - 3,2 б.**;
- незадовільною адаптацією організму до умов навколишнього середовища при зниженні функціональних можливостей — **3,21 - 4,3 б.**;
- зривом адаптації, що супроводжується різким зниженням функціональних можливостей організму — **4,31 балу і більше.**

Адаптаційний потенціал розраховується за формулою:

$$АП \text{ (в балах)} = 0,011 \times (ЧСС) + 0,014 \times (Л7с) + 0,008 \times (Л7д) + 0,014 \times (В) + 0,009 \times (MT) - 0,009 \times (З) - 0,27 =$$

де АП — адаптаційний потенціал; ЧСС — частота серцевих скорочень за одну хвилину; АТс — систолічний артеріальний тиск; АТд — діастолічний артеріальний тиск; В — вік (число років); МТ — маса тіла (кг); З — зріст (см).

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ:

1. Феномен життя — це:
 - А) виняткове, надзвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути;
 - Б) звичайне явище, факт, який легко досягнути;
 - В) будь-яке явище, яке можна досягнути на підставі життєвого досвіду.
2. Біологічне життя — це:
 - А) результат еволюційних процесів на Землі;
 - Б) особливий стан існування усіх істот;
 - В) особливий стан матерії, при якому організми відрізняються від неорганічних об'єктів наявністю процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження та поведінкою.
3. Різноманіття живих організмів на Землі поєднано у Царства:
 - А) Гриби, Рослини, Тварини;
 - Б) Бактерії, Гриби, Рослини, Тварини;
 - В) Бактерії, Рослини, Тварини;
4. Загально людськими цінностями є:
 - А) родина, здоров'я, освіта, робота;
 - Б) гроші, влада, традиції, культура;
 - В) родина, здоров'я, успіх, популярність.
5. Найвищою цінністю людства є:
 - А) родина;
 - Б) здоров'я;
 - В) культура.
6. Культуру здоров'я можна:
 - А) формувати;
 - Б) виховувати;
 - В) отримати у спадок.
7. Здоров'я — це:
 - А) стан людського організму, який зумовлений спадковими факторами, способом життя та рівнем обізнаності людини;
 - Б) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів;
 - В) відсутність хвороб та фізичних і психічних дефектів.
8. Основними складовими здоров'я є:
 - А) фізична, психічна та соціальна;
 - Б) фізична, психологічна, соціальна та духовна;
 - В) фізична, психічна, соціальна та духовна.
9. Переважно здоров'я залежить від:
 - А) спадкових факторів;
 - Б) способу життя;
 - В) стану навколишнього середовища.
10. Здоровий спосіб життя — це:
 - А) відсутність шкідливих звичок, свідоме поведінка, здорове харчування;

Б) форми і способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини;

В) система оздоровчих технологій, які людина використовує на протязі свого життя.

11. Біологічні принципи здорового способу життя полягають у тому, що спосіб життя має бути:

А) естетичним;

Б) моральним, самоконтрольованим;

В) забезпеченим енергетично, зміцнювальним та ритмічним.

12. Соціальні принципи здорового способу життя полягають у тому, що спосіб життя має бути:

А) естетичним, моральним;

Б) моральним та свідомим;

В) естетичним, моральним, самоконтрольованим, що потребує певних волевових зусиль.

13. Чи є ознаки фізичного і психічного здоров'я взаємозалежними:

А) так;

Б) ні.

14. Депресія призводить до:

А) зниження психічного здоров'я;

Б) зниження імунітету, підвищення ризику виникнення різних захворювань;

В) ризику виникнення різних хвороб.

15. Людина — це істота:

А) соціальна;

Б) біологічна;

В) біосоціальна.

16. Небезпека — це:

А) позитивна властивість неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії;

Б) негативна властивість живої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії;

В) негативна властивість живої матерії, що здатна завдавати шкоди природному середовищу.

17. Джерелами небезпек є:

А) природні процеси;

Б) природні процеси та техногенне середовище;

В) природні процеси, техногенне середовище та дії людей.

18. Глобалістика — це:

А) наука, що розробляє практичні рекомендації щодо розв'язання глобальних проблем людства;

Б) наук, що вивчає кругообіг речовин та енергії;

В) галузь енергетики.

19. Соціальні негаразди впливають на:

- А) фізичне здоров'я;
 - Б) виключно на соціальне здоров'я;
 - В) на психічне та фізичне здоров'я.
20. Індивідуальні небезпеки пов'язані:
- А) з проблемами суспільства, політики та культури;
 - Б) індивідуальним буттям людини;
 - В) із взаємодією суспільства і природи.
21. Надлишок ліків:
- А) зміцнює здоров'я;
 - Б) допомагає швидше одужати;
 - В) знижує ефективність імунної системи.
22. Пубертатний період — це:
- А) період статевого дозрівання;
 - Б) період старіння;
 - В) період формування органів та систем.
23. Акселерація — це:
- А) уповільнення фізичного розвитку дітей;
 - Б) прискорення фізичного розвитку дітей;
 - В) прискорення фізичного і психічного розвитку дітей.
24. Інфантилізм—це:
- А) відставання людини в розвитку, яке виявляється в збереженні в дорослому віці фізичних та інтелектуальних рис, поведінки, властивих дитячому віку;
 - Б) спадкова хвороба, яка виявляється у дитячому віці;
 - В) прискорення розвитку, поява фізичних рис, характерних для дорослих.
25. «Моніторинг» — це:
- А) розуміння, дослід;
 - Б) відображення, існування;
 - В) спостереження, вимір, контроль.
26. Соціальна зрілість є результатом:
- А) життя у природному середовищі;
 - Б) життя в суспільстві;
 - В) реалізація спадкової програми.
27. Артеріальний тиск вимірюють за допомогою:
- А) спірометру;
 - Б) динамометру;
 - В) тонометру.
28. Артеріальний пульс —це:
- А) коливання стінок судин, викликане змінами тиску крові, у ритмі скорочень серця;
 - Б) коливання крові в судинах;
 - В) інформативна ознака життєдіяльності людини.
29. Постава — це:

- А) звичайна поза людини, що характеризується здатністю без особливої напруги тримати тулуб;
- Б) звичайна поза людини, що характеризується здатністю без особливої напруги тримати тулуб і голову;
- В) вимушена поза людини, яка стоїть.
30. Лордоз — це:
- А) захворювання хребта;
- Б) природний вигин хребта у поперековому відділі;
- В) природний вигин хребта вперед.
31. Сколіоз — це:
- А) захворювання опорно-рухового апарату, виражене викривленням хребта у фронтальній площині й скручуванням навколо своєї вертикальної осі, що проявляється в молодому віці й прогресує в міру росту організму;
- Б) зміна форми грудної клітини;
- В) звичайне положення тіла під час ходіння, сидіння, виконання вправ.
32. Ознаки правильної постави:
- А) кругла спина, симетричне положення плечей;
- Б) голова піднята, плечі розташовані на одному рівні;
- В) опущена голова, плечі розташовані асиметрично.
33. Під час виконання фізичних вправ частота пульсу:
- А) знижується;
- Б) не змінюється;
- В) збільшується.
34. Пульс надає інформацію про:
- А) стан здоров'я людини;
- Б) стан діяльності судинної системи;
- В) реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження.
35. Із поліпшенням фізичної підготовленості частота дихання:
- А) збільшується;
- Б) знижується;
- В) не змінюється.
36. До антропометричних показників належать:
- А) зріст та вага;
- Б) зріст;
- В) зріст, вага та обвід грудної клітини.
37. Плоскостопість:
- А) завжди впливає на здатність людини до рухової діяльності;
- Б) є причиною м'язового болю та швидкого стомлення людини при ходьбі та стоянні;
- В) є нормальним положенням стопи.
38. У спокої частота серцевих скорочень складає:
- А) 60-80 ударів за хвилину;
- Б) 50-60 ударів за хвилину;
- В) 80-100 ударів за хвилину.

39. Вимірювання пульсу зручніше проводити на:
- А) плечовій артерії
 - Б) променевій артерії;
 - В) ліктьовій артерії.
40. Репродуктивна функція — це:
- А) біологічна функція, необхідна для збереження людини як біологічного виду;
 - Б) здатність до розмноження;
 - В) функція відтворення.
41. До чинників ризику репродуктивного здоров'я належать:
- А) раціональне харчування;
 - Б) дотримання правил особистої гігієни;
 - В) несприятливий для здоров'я спосіб життя.
42. Жіночий організм більш чутливий до алкоголю:
- А) так;
 - Б) ні.
43. Наркотики діють на:
- А) ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і припиняють процеси розвитку в підлітковому віці;
 - Б) нервову систему та порушують обмін речовин;
 - В) серцево-судинну систему, прискорюючи серцебиття.
44. ВІЛ — це:
- А) захворювання;
 - Б) хвороба;
 - В) вірус.
45. СНІД передається:
- А) статевим шляхом;
 - Б) статевим шляхом, через кров, від хворої матері до дитини;
 - В) через кров та при побутових контактах.
46. Безпека для здоров'я означає:
- А) можливість жити в екологічно чистому середовищі та вживати безпечну їжу;
 - Б) можливість жити в суспільстві, що визнає основні права людини;
 - В) можливість жити в безпечному для здоров'я довкіллі, доступність ефективного медичного обслуговування.
47. Який з наведених нижче принципів не належить до тих, на яких базується Концепція людського розвитку:
- А) принцип продуктивності;
 - Б) принцип рівності;
 - В) принцип дискримінації.
48. Сукупність умов і чинників, які створюють небезпеку для життєво важливих інтересів особистості, суспільства та держави — це:
- А) загроза;
 - Б) національна небезпека;

- В) суспільна небезпека.
49. Особистість людини формується шляхом:
- А) самопізнання, самовиховання і самовизначення;
 - Б) спілкування з однолітками;
 - В) дотриманням правил безпеки.
50. Аутотренінг — це:
- А) комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні та використанні людиною для управління власним психічним станом та поведінкою;
 - Б) комплекс спеціальних вправ, заснованих на самовдосконаленні людини;
 - В) програма реабілітації психічних станів людини.
51. Саморегуляція — це:
- А) процес керування людиною власним психологічним станом;
 - Б) процес керування людиною власним фізіологічним станом;
 - В) процес керування людиною власним психологічним та фізіологічним станами, а також вчинками.
52. Самопізнання — це:
- А) засіб оволодіння власним досвідом;
 - Б) засіб пізнання оточуючого світу;
 - В) засіб пізнання власним досвідом та оточуючого світу.
53. Самовиховання — це:
- А) свідомо діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості;
 - Б) несвідомо діяльність, спрямована на реалізацію особистості;
 - В) свідомо діяльність, спрямована на реалізацію особистості в оточуючому світі.
54. Ілюзія — це:
- А) галюцинації, які виникають внаслідок порушення нормальної діяльності мозку;
 - Б) неправильне, викривлене сприйняття;
 - В) різновид сприйняття оточуючого світу.
55. Сприйняття —це:
- А) психічний процес, спрямований на відображення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями;
 - Б) психологічна якість особистості;
 - В) психічний процес, спрямований на відображення предметів внутрішнього світу особистості.
56. Увага — це:
- А) психологічна якість особистості;
 - Б) властивість свідомості;
 - В) спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для людини предметах та явищах.
57. Пам'ять — це:
- А) здатність нервової системи запам'ятовувати та відтворювати думки, виражені словами;
 - Б) закріплення та збереження досвіду особистості;

- В) здатність нервової системи до поглинання інформації оточуючого світу.
58. Чи здатна пам'ять до тренування:
- А) так;
 - Б) ні.
59. В залежності від того, як довго зберігається інформація, пам'ять поділяють на:
- А) миттєву, короткочасну, оперативну;
 - Б) миттєву, короткочасну, оперативну, довготривалу;
 - В) короткочасну, оперативну, довготривалу.
60. В залежності від того, що людина запам'ятала та здатна відтворити, розрізняють:
- А) рухову, емоційну, образну та словесно-логічну пам'ять;
 - Б) рухову, емоційну, образну пам'ять;
 - В) рухову, образну та словесно-логічну пам'ять.
61. Рухова пам'ять — це:
- А) відтворення рухів;
 - Б) запам'ятовування рухів;
 - В) запам'ятовування та відтворення рухів.
62. Емоційна пам'ять — це:
- А) пам'ять почуттів;
 - Б) пам'ять відчуттів;
 - В) пам'ять минулого.
63. Словесно-логічна пам'ять — це:
- А) запам'ятовування та відтворення думок, виражених словами;
 - Б) вираження емоцій людини за допомогою слів;
 - В) запам'ятовування слів в певній логічній послідовності.
64. Чи пов'язана образна пам'ять з увагою:
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) іноді.
65. Основними ознаками уваги є:
- А) обсяг, концентрація, стійкість, переключення та розподіл;
 - Б) обсяг, стійкість, переключення та розподіл.
 - В) обсяг, концентрація, стійкість та розподіл.
66. Мнемоніка — це:
- А) сукупність прийомів та способів, що полегшують запам'ятовування;
 - Б) сукупність прийомів та способів, що полегшують запам'ятовування та збільшують обсяг пам'яті шляхом створення штучних асоціацій;
 - В) галузь економіки.
67. Мораль — це:
- А) якість особистості;
 - Б) особлива форма регуляції особистісних взаємовідносин;
 - В) особлива, культурно-нормативна форма соціальної регуляції людських стосунків.

68. Відповідальність за власне здоров'я несе:
А) людина особисто;
Б) батьки;
В) батьки та вчителі.
69. Стрес — це:
А) фізичні перевантаження;
Б) емоційне перевантаження;
В) неспецифічна реакція організму на несподівану та напружену ситуацію, що мобілізує резерви організму.
70. Теорію стресу розробив:
А) І. П. Павлов;
Б) Г. Сельє;
В) З. Фрейд.
71. Емоції — це:
А) перенапруга органів чуття;
Б) психічні процеси, які відображають особисту значущість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини в формі переживання;
В) форма відображення реальності, направлена на пізнання явищ навколишнього світу.
72. Рецептори — це:
А) клітини шкіри;
Б) клітини, що перетворюють різні види енергії у нервовий імпульс;
В) клітини внутрішніх органів.
73. Гомеостаз — це:
А) здатність людини пристосовуватись до змін навколишнього середовища;
Б) постійний рівень цукру, натрію, калію, кальцію тощо в крові;
В) сталість внутрішнього середовища людини і стійкість фізіологічних функцій.
74. Основним компонентами їжі є:
А) білки, жири, вуглеводи та вода;
Б) вода та мінеральні солі;
В) вода, мінеральні солі, вітаміни.
75. Чи є білки необхідним компонентом їжі:
А) так;
Б) ні;
В) при певних умовах.
76. Феноменальність здоров'я проявляється:
А) у фізичному стані людини;
Б) у соціальній сфері діяльності людини;
В) у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах діяльності людини.
77. Основною ознакою фізичного здоров'я є:
А) успішна робота фізіологічних систем організму людини;

- Б) нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті та уваги;
 - В) боротьба з хворобами.
78. Складові здоров'я:
- А) формують незалежно одна від одної;
 - Б) проявляються окремо;
 - В) взаємопов'язані та впливають одна на одну.
79. Ознаками соціальної зрілості є:
- А) невміння знайти своє місце в соціумі;
 - Б) невміння бути самостійним та прогнозувати власну поведінку;
 - В) вміння отримувати потрібну інформацію та аналізувати її згідно з власними цілями в різних сферах життя.
80. Зміна росту та ваги тіла підлітка:
- А) супроводжується зміною пропорцій його тіла;
 - Б) не супроводжується зміною пропорцій його тіла;
 - В) не пов'язана зі зміною пропорцій тіла.
81. Підліток стає соціально зрілим, якщо він:
- А) не вміє контролювати власну поведінку;
 - Б) не бере відповідальність за свої вчинки;
 - В) може прогнозувати та планувати власну поведінку.
82. Постава залежить від:
- А) соціальної зрілості підлітка;
 - Б) режиму харчування;
 - В) стану хребта та ступеня розвитку м'язів тулуба, таза та нижніх кінцівок.
83. СНІД—це захворювання, яке викликається:
- А) бактерією;
 - Б) вірусом;
 - В) бацилою.
84. Яку систему організму руйнує ВІЛ:
- А) кровоносну;
 - Б) імунну;
 - В) статеву.

Рекомендована література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2002. - 416 с.
5. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. - Суми: ВТД „Університетська книга", 2003.-301 с.
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2002.-407 с.
7. Шапошников В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. - СПб.: Питер, 2003. - 256 с.

НОТАТКИ

Навчальне видання

Псенов Вадим Васильович

**Методичні рекомендації з курсу «Основи валеології»
до розділу «Поняття про здоров'я та методи визначення здоров'я»
(українською мовою)**

Комп'ютерне верстання А. М. Тимченко

Підписано до друку 28.12.2016. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк ризографічний
Тираж 100 пр. Ціна договірна.

61022, Харків, майдан Свободи, 4,
Видавництво Харківського національного університету
імені В. Н. Каразіна

Надруковано ФОП «Петрова І.В.»
61144, м. Харків, вул. Гв. Широнінців, 79, к. 137.
Тел.: 362-01-52

Свідectво суб'єкта видавничої справи ВОО № 948011 від 03.01.03

