

## **ЛЕКЦІЯ № 11. ТЕМА 11. ПРО ЛЮДИНУ І ЙОГО ЗДОРОВ'Я**

Даний матеріал містить інформацію про те, що собою представляє людина і про його здоров'я. Доступним для молоді мовою коротко викладена суть даної теми.

Людина живе одночасно в декількох світах, умовно можна назвати «світ техніки», «світ науки», «світ природи, інформації, людей, релігії, спорту». Наша тема «світ тіла», де основою є здоров'я. Всі ці світи дуже різні і мають різні потреби. І щоб якість життя у всіх цих світах було дуже насиченим, різноманітним, з активною життєвою позицією, необхідно навчитися оцінювати «світ тіла».

Наприклад, для хворої пенсіонера «світ тіла» набагато важливіше, ніж всі інші разом узяті. Він дуже обмежений у своїх можливостях.

Кажуть, що здоров'я - щастя вже саме по собі. Не зовсім! До здоров'я звикають і перестають його помічати !

Однак здоров'я допомагає домогтися щастя в кар'єрі, бізнесі, особистому житті, громадській. Дуже допомагає, але не визначає. Правда, хвороба і неміч вже точно нещастя. Так чи варто битися за здоров'я?

Подумайте ! І спеціально для молодих людей, поки ви ще здорові і не забиваєте голову думками про майбутнє. Але час. Як воно швидко! Ви не встигнете озирнутися, вам вже 30, 40, 50 ... і почнуть проявлятися різні захворювання. Крім того, на превеликий жаль, ви вже і зараз в свої 17-20 років не зовсім здорові. Але багато чого можна виправити і змінити!

До мене на заняття з фізичного виховання потрапляють студенти з хронічними захворюваннями нирок, легенів, викривленими спинами, суглобами, атрофованими м'язами, через 20-30 присідань багато триматися за груди, у них «вискакує» серце, вони біжать до лікаря і, парадокс - отримують звільнення від фізкультури. Подивишся на рентгени серця - маленьке, судини слабкі, йому б бігати, стрибати і танцювати, а воно сидить за комп'ютером цілий день, в кафе, або з сигаретою в барі. Це що стосується більшості, на жаль.

Але в превелике щастя, повторюся, до великому щастя, у більшості немає ніяких хвороб крім детренованості, якої супроводжує лінь і відсутність інформації.

Літератури про хвороби набагато більше, ніж про здоров'я! Багато звичайно пропонується наукових даних про моржування, бігу підтюпцем, або умінні розслаблятися і контролювати свої емоції, сиродінні, сокотерапії, які зроблять людини щасливою. Але це відноситься до вузького кола наук, і

допомагає вузькому колу людей. Тому погляд на цю проблему потрібен більш широкий.

Почну з поняття «людина». Кожна наука дає своє поняття.

Наука «біологія» - представник роду «homo» загону приматів, у вузькому сенсі - виду «homo sapiens», тобто «тварина».

Наука «психологія» - істота, що володіє волею, розумом і вищими почуттями, тобто не зовсім тварина.

Враховую велику інформаційну пересиченість, все більшу інтеграцію наук, щоб розглядати здоров'я людини, враховуючи точки зору різних наук, даючи різні параметри, норми, дані, потрібно саме поняття «людина» розглядати системно.

Найбільш точно: людина індивідуальність, тобто індивідуально-своєрідна капсула живої речовини, творчо неповторний суб'єкт діяльності, соціально корисної (марною, що не корисною, шкідливою) особистістю з індивідуально-неповторно-своєрідно розвиненої психікою людини-творця (добра чи зла).

Людини та її здоров'я необхідно розглядати як систему багаторівневих і багатовимірних зв'язків. Взаємодія яких здійснюється ієрархічно впорядковано на всіх рівнях розвитку матерії: від фізичних, біохімічних, фізіологічних, нейрофізіологічних, через морфофізіологічні, соматопсихологічні, психосоматичні, психологічні до соціальних і соціально-психологічних, ментальних і духовних.

Перераховані макро характеристики є найзагальнішими, концентрованими і виражають основні рівні сутності людини і його здоров'я взагалі.

Ваш фізичний стан пов'язано з духовністю, як ваше особисте здоров'я пов'язано зі здоров'ям суспільства в цілому.

Нездоров'я, а «повільно думати» і «не вміти приймати рішення» - це теж нездоров'я, що починається з рецепторних розладів, на який накладається ієрархічно рівні: фізіологічні, біохімічні, соматопсихологічні, психосоматичні, а потім і емоційні, психологічні, аж до нездорових вищих психічних процесів або інтелектуального нездоров'я. Далі по порядку наслідують: ментальність і духовний рівень здоров'я індивіда, з яких складається духовне здоров'я, нездоров'я етносу, суспільство загалом. Ми все і в нас все взаємопов'язано.

Ваше здоров'я, це не ваше особисте справа! .

Це ваша пряма обов'язок перед собою і перед суспільством!

Тому в разі хвороби лікувати і виправляти потрібно все: тіло, спосіб життя, спосіб мислення, духовно вдосконалюватися.

Фітнес-індустрія нам пропонує «схуднути», «накачати», «спалити», «наростити» тощо. Медицина - «вирівнює» біохімію, психотерапія (коучі, психологи) - спрямовують думки, психіатрія - лікує душі. Це звичайно, грубо, але для загальної картини є.

Ми почнемо з фізкультури, тому що біологічне здоров'я закладено задовго до виникнення вищих психічних функцій, тому доцільно починати про нього піклується з фізичної сторони.

Найдоступніший спосіб - почати займатися фізичними вправами! Регулярно, системно. Змінити харчування, підвищити тонус судин загартовуванням, постійно вчитися чомусь новому, творити, удосконалюватися.

Не дарма кажуть: «У здоровому тілі - здоровий дух!». Навпаки - теж вірно! Але мало хто знає, що це вираз спочатку було «здоровий духом - здоровий тілом».

Загальні ідеї цієї лекції:

- в більшості хвороб винна сама людина (не природа, що не екологія, і навіть не генетика. Всі говорять про погану екологію, неякісних продуктах, воді, повітрі, мало говорять і пишуть що поведінка людини може стати таким же джерелом патології, як гени або середовище;

- не сподівайтеся на медицину! Вона непогано лікує, але не вчить, як бути здоровим. Більш того, не сподівайтеся на лікарів, багато з них навчалися по-різному і здобували освіту;

- щоб стати здоровим, потрібні зусилля! власні ... постійні ... значні ... На щастя людина настільки досконалий, що повернути здоров'я можна майже завжди. Тільки зусилля зростають, ніж старше вік і поглиблення самої хвороби;

- величина цих зусиль визначається мотивом ► значимість мети ► час і ймовірність її досягнення ► характер;

- потреби щасливого життя - освіта, творчість, робота, особисті відносини, а такі «модні» терміни, як синдром хронічної втоми, головний біль, соматична втома, скачки тиску - це як би і не хвороба, але і не здоров'я.

Людина має психічну і фізичну природу. В людині дуже багато від тварини, тіло функціонує як у більшості ссавців, навіть закони мислення загальні! Але ось ссавці здорові, а людина не завжди!

Біологічне здоров'я людини закладено задовго до виникнення вищих психічних функцій. Почнемо з органів руху - скелет, м'язи (людина прямо ходяча). Вже потрібно робити зарядку для м'язів хребта і прямо тримати спину, вже зусилля.

Серцево-судинна і дихальна системи - при гарній тренуваності це загальна фізична витривалість протягом дня і при хороших легких - постачання внутрішніх органів киснем і живильними речовинами - знову ж якість відчуттів, світовідчуття поліпшується. У тебе вистачить сил в цьому житті прожити 10 життів або проспий і цю - бо сил немає жити.

Система травлення - людина всеїдна, і здатна харчуватися і переварювати все, чим харчуються і травоядні і хижаки.

Іншими словами це ваші «резервні потужності» вашого організму.

І нас таких систем дуже багато, їх можна розділити на дві групи: керуючі системи і робочі системи.

Керуючі - психіка, почуття, система напруги (стрес, анти стрес, вегетативна нервова система і ендокринна нервова система)

Робочі системи - газообмін, кровообіг, харчування, обмін речовин, терморегуляції, з'єднувальні тканиною, клітини захисту, кров, імунітет, органи-розмноження ...

Все системи і керуючі і робочі пов'язані фізіологічно кров'ю і лімфою, ментально вони пов'язані між собою нервовою системою.

Входів в системи дуже багато - це соціальний вплив, почуття різні і негативні і позитивні, чужорідні білки, мікроби, інфекції, повітря, їжа, температура, погода, політичні новини, думки про наближення сесії. Все дуже знижують імунітет.

Загалом, щоб не захворіти і не померти потрібно тренувати всі системи!

Константи немає, є або тренуваності, або детренуваності. Всього: серця, м'язів, швидкості мислення. Як досягти тренуваності? Навантаженнями і обмеженнями. Для кожної системи свої навантаження!

Де навантаження, там і показники, нормативи, як в спорті, наприклад. Але ми говоримо про здоров'я. Немає такого визначення як комплекс нормальних показників здоров'я. Науковий підхід повинен бути більше кількісним. Резерви Ось що потрібно. Показники резервів.

Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно здобувати самому. Це потужності видобуваються вправами, навантаженнями, роботою, терпінням до холоду, голоду, спеки, стомлення, до гіпоксії, тренуванням швидкості мислення, адаптивними потужностями. Зовнішні умови, бідність, стрес це на другому місці. Вирішіть перші - до другого не дійде - забезпечте вже собі й умови і достатню кількість коштів, інтелекту, розуму, звичок, характеру.

Тренування повинні бути розумними, поступовими і наполегливими, плюс - жорстка дисципліна і контроль!

Одні з найпростіших маркерів - показник ваги, товщина шкірної складки, частота пульсу, артеріальний тиск, можливість хвилину затримувати дихання, візуальна оцінка хребта, плечових, ліктьових, колінних, гомілковостопних суглобів (тобто не стоптується чи взуття на одну сторону, немає чи сутулості), стан шкіри, волосся, нігтів, зубів. Це найпростіші маркери.

Як же жити? Відповідь: дотримуючись режиму обмежень і навантажень:

1. Обмеження в харчуванні.
2. Фізкультура і спорт (стан серця, гнучкість суглобів і хребта впливає на здоров'я).
3. Управління психікою, вчіться панувати собою.
4. Щоб бути здоровим потрібна сила характеру - тренуйте його!

Приблизно знати фортецю свого здоров'я необхідно - тиск, пульс, стан шлунка, печінки, нирок, судин, а також нервової системи - чи є головні болі, запаморочення. Чи не перебільшувати значення минулих хвороб? Ні. Але знати про них потрібно (раптом хтось після моєї лекції, у кого запис в медичній картці, що він в спецгрупі, почне займатися фізкультурою, загартується, правильно харчуватися і стане через рік здоровіше всіх разом узятих). Пам'ятати потрібно про схильність, але не про те, що патологічно!

Причини хвороб і нездужання - внутрішні і зовнішні . Внутрішні - дефекти і патологія, вроджені чи набуті, яким сприяє не тільки алкоголь і куріння, але ще переїдання і лінь. Друге - інфекції, травми, отруєння. Неправильна поведінка, неправильне харчування, недостатній імунітет, стреси і емоції (не тренуєте систему напруги), підвищення кров'яного тиску в моменти психічної напруги, неповноцінний сон, алкоголізм, куріння, наркоманія).

Перш ніж зайнятися фізкультурою, потрібно знати показники свого пульсу. Кількість ударів в хвилину вранці лежачи в ліжку після сну. Для жінок - 60-65, для чоловіків 55-60. Вище - вже серце нетреноване.

Показники легких - якщо вмієте без повітря протриматися 1 хвилину, а краще 1,5 - відмінно. Якщо немає - терміново потрібно тренуватися. Показники суглобів - чи немає хрускоту в шиї, плечах, ліктях, колінах! Якщо хрест, стукіт, клацання чутні тільки вам - це нормально, якщо оточуючим - треба вже задуматися.

Тренування холодом, спекою, загартування - методи прості, але не треба пірнати в ополонку, досить просто не кутатися, а якщо зачхав - не боятися, легкий нежить пройде, а корисний слід залишиться.

Правильне харчування - «чим менше речовин, тим більш досконалий обмін».

Підсумок: дуже коротко! Щоб добути здоров'я, необхідні умови:

1. Фізичні навантаження достатні
2. Життя напівголодним.
3. Гартування.
4. Час і вміння відпочивати.
5. Робота творчість.