

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

## **ЛЕКЦИЯ 2**

### **ТЕМА: ЗДОРОВЬЕ КАК КОМПЛЕКСНОЕ СОЦИАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ**



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



**Цель лекции и семинара :** Сформировать углубленные знания и расширить представление о здоровье как комплексном социально-биологическом понятии

## План лекции:

1. Физическое здоровье.
2. Адаптационные резервы организма.
3. Оценка и самооценка физического здоровья



**Здоровье** - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

**Физическое здоровье** - текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

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

**Социальное здоровье** - система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде

**Индивидуальное здоровье** отражает здоровье, свойственное конкретному человеку

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



**Конституция человека** – комплекс индивидуальных физиологических и анатомических особенностей организма человека

**ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОНСТИТУЦИИ**

**нормостенический**

Нормостеники (атлетики) имеют пропорционально развитую от природы мускулатуру, хорошее развитие плечевого пояса, крепкое телосложение, высокий рост

**астенический**

астеники имеют средний или высокий рост, узкие плечи, длинные ноги, узкую и плоскую грудную клетку

Астеники предрасположены к простудным заболеваниям, к болезням крови и дыхательной системы, нарушениям в опорно-двигательном аппарате и центральной нервной системе и др.

**гиперстенический**

гиперстеники предрасположены к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, к нарушениям обмена веществ, сахарному диабету и т. д.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Жизненной емкостью  
легких (ЖЕЛ)

**Физиометрия** - определение  
функциональных показателей

Артериальное давление  
(АД)

Мышечная сила рук

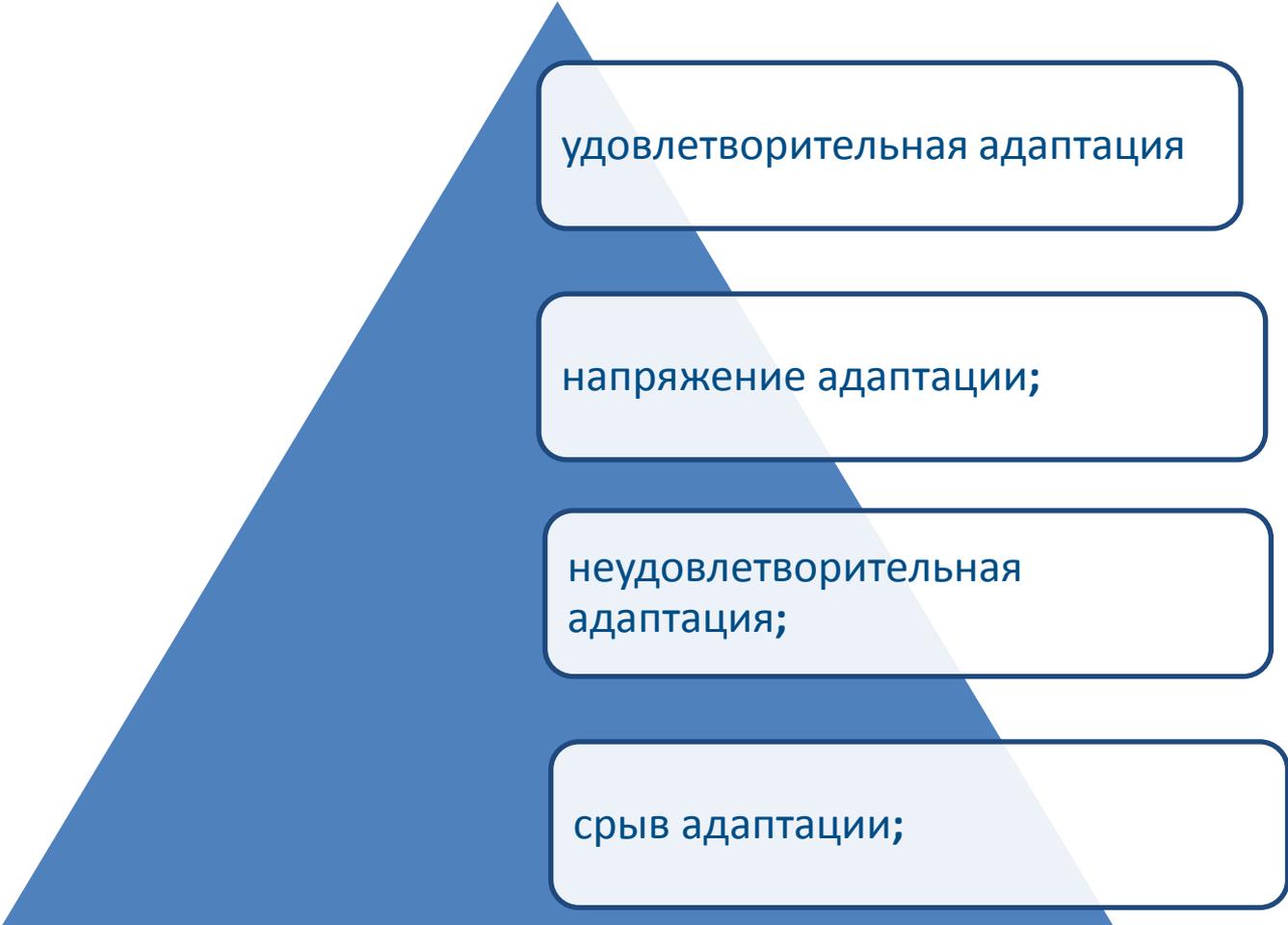
Пульс

Частота сердечных сокращений

**Соматоскопия** – метод изучения вариаций строения  
тела путем рассматривания и точного описания

# Адаптационные резервы организма

Адаптация - процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Выделяют следующие уровни адаптации:

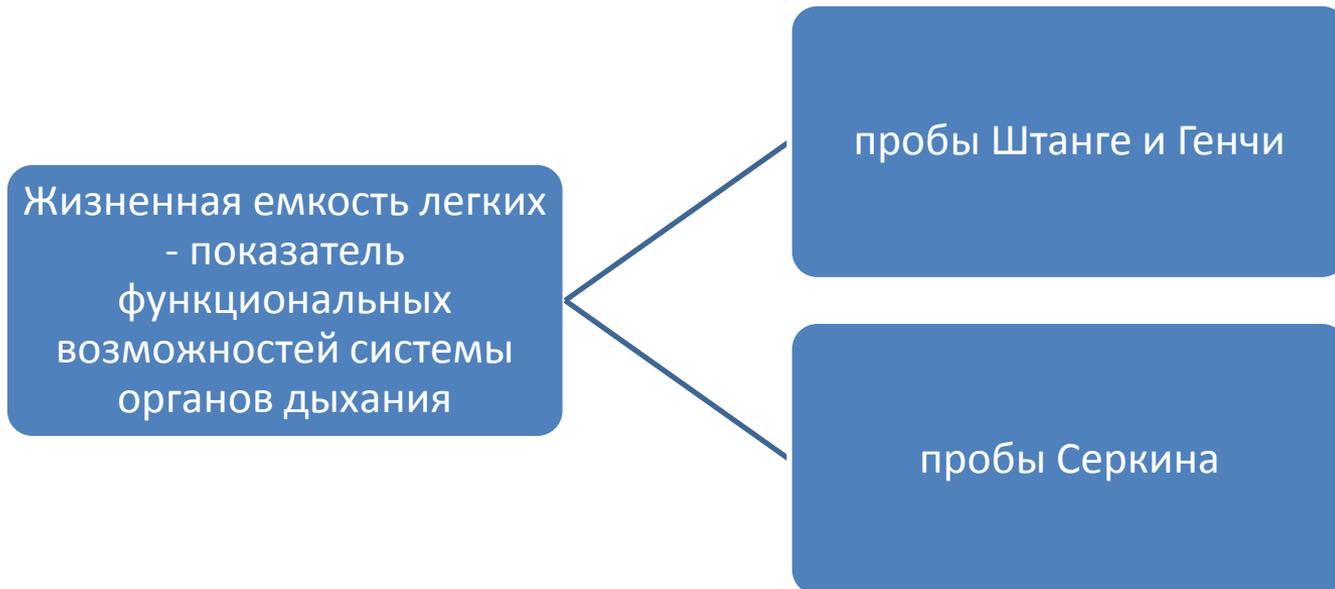
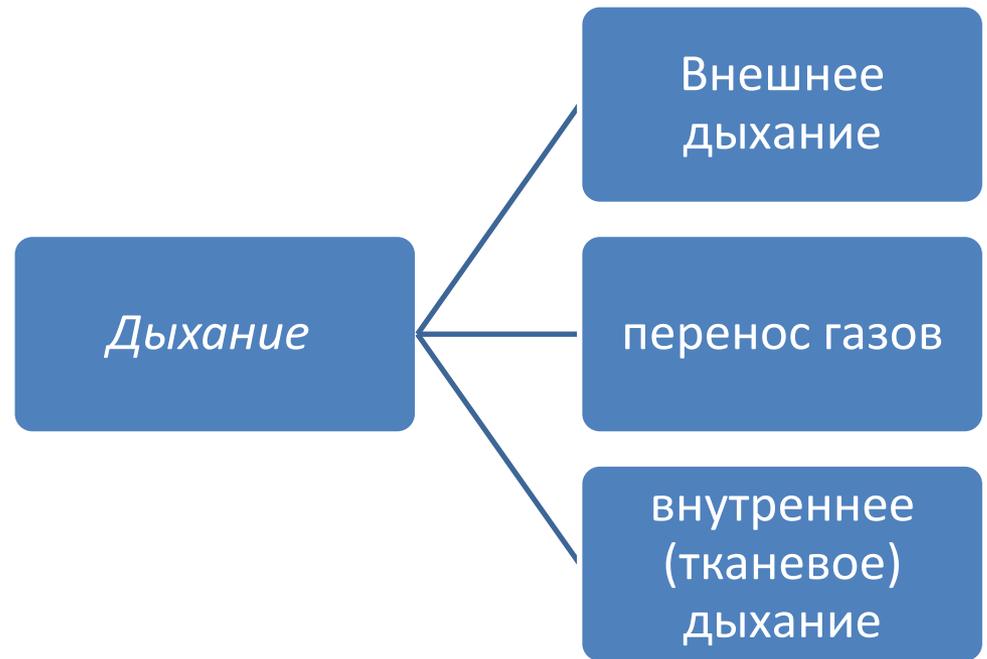


удовлетворительная адаптация

напряжение адаптации;

неудовлетворительная  
адаптация;

срыв адаптации;



# ОЦЕНКА И САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Функциональная проба - специальный вид испытания реакции организма человека в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку;*

Проба Мартинэ;

Индексы Руфье-Диксона и Гарвардского степ-теста ;

Ортостатическая проба;

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**