

4. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

5. Использование нетрадиционных технологий в сохранении и стимулировании здоровья.

Третий проект, направленный на здоровьесбережение детей дошкольного возраста. Для реализации данного направления в педагогической деятельности разработали проект «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Задачи проекта:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;
- создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;
- привлечь родителей к решению поставленных задач;
- проведение спортивного праздника совместно с родителями.

Таким образом, рассмотренные проекты, ориентированные на охрану и укрепление здоровья дошкольников, преследуют одну цель - формирование у ребенка понятие здорового образа жизни, а также дать понять ребенку, что здоровье не купишь ни за какие деньги.

*Библиографический список:*

1. <http://50ds.ru/vospitatel/1893-zdorovesberegayushchiy-proekt-vitaminy.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijasad/proekt-bud-zdorov-zdorovesberegayushchie-tehnologi.html>
3. <http://www.deti-club.ru/doshkolnoe-obrazovanie-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-detskom-sadu>

**Ахунов Д.И, Репина Н.В.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.Белгород, Белгородская область, Россия

## **ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА – БОРЬБА С ФАКТОРАМИ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* Человек обязан заботиться о своем здоровье, что определено статьей 27 федерального закона №323 – ФЗ от 21.11.2011 года

«Об основах охраны здоровья граждан». А для этого необходимо знать факторы риска, создаваемые самим человеком, которые могут привести к развитию заболеваний.

*Ключевые слова:* здоровье, экзоэкология, эндоэкология, человек.

Одним из главных показателей благополучия общества является здоровье населения. Здоровье это самая важная потребность человека, но удовлетворение этой потребности, требует от человека осознания необходимости быть здоровым и постоянно совершенствоваться. Часто человек отстывает от своих целей и не добивается нужного результата. Эта ситуация обусловлена прежде всего тем, что:

- отсутствие у подрастающего поколения положительной мотивации здоровья;
- низкая общая культура населения приводит к тому, что здоровье в обществе не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека.

Глубокий социально-экономический кризис в России, рост безработицы, межнациональные конфликты, нестабильность политической обстановки в стране привели к обострению многих жизненно важных проблем.

Подростковый контингент является одной из наиболее социально-уязвимых групп населения. Национальным бедствием становится распространение среди детско-подросткового контингента аутопатогении (саморазрушающего поведения человека), что представляет серьезную угрозу безопасности страны.

Человек обязан заботиться о своем здоровье, что определено статьей 27 федерального закона №323 – ФЗ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан». А для этого необходимо знать факторы риска, создаваемые самим человеком, которые могут привести к развитию заболеваний. К таким факторам относятся нейропсихические нагрузки (стрессы, экстремальные ситуации), нерациональное питание, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики и т.д.), гиподинамия и др. Факторами риска называются факторы, которые не являются непосредственной причиной болезни, но увеличивают вероятность ее возникновения. Все многообразие факторов можно разделить на внутренние (генетические обусловленные) и внешние (природные, социальные) факторы.

К биологическим факторам риска относятся генетические и приобретенные в онтогенезе особенности организма человека. Известно, например, что ряд заболеваний чаще встречаются в определенных национальных и этнических группах. Доказана генетическая предрасположенность к заболеванию гипертонической болезнью, язвенной болезнью, сахарным диабетом и другими заболеваниями.

Экологические факторы риска весьма многообразны и делятся на экзоэкологию и эндоэкологию. Экзоэкология изучает влияние внешних факторов на здоровье человека. Так, например, изменения химических и

физических свойств атмосферы влияют на развитие бронхолегочных заболеваний, а химическое загрязнение и ионизирующее излучение являются онкогенными факторами. Эндоекология (внутренняя экология) человека это поддержание чистоты внутренней среды организма. "Любая болезнь – это загрязнение и отравление среды обитания клеток организма и, наоборот, любое загрязнение среды обитания клеток – болезнь"

Исследования, проведенные как у нас в стране, так и за рубежом, показывают, что состояние здоровья определяется факторами образа жизни (от 50 % до 55 %), окружающей средой (20-25 %), генетическими факторами (от 15 до 20 %) и организацией медицинской помощи (от 10 до 15%). Как мы видим, из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 50-55 % приходится на образ жизни. Образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, а иначе это «лицо» человека, главный фактор определяющий здоровье человека. Ю.П.Лисицын, опираясь на классификации образа жизни И. В. Бестужева-Лады и др., выделяет в образе жизни четыре категории: экономическую — «уровень жизни», социологическую — «качество жизни», социально-психологическую — «стиль жизни» и социально-экономическую — «уклад жизни».

Существуют как управляемые, так и неуправляемые факторы риска. К управляемым факторам риска относятся: плохая экология, культура человека, уровень его интеллекта, эмоциональное и душевное состояние, характер. Но ключевым фактором является, все же, физическая активность. Недостаточная двигательная активность или гипокinezия, сегодня распространена повсеместно и связана она с сидячей работой и недостаточной физической активностью современных людей.

К неуправляемым факторам относятся: климатогеографические факторы, возраст, наследственная предрасположенность, конституция, темперамент.

Из изложенного вытекает важнейшая роль целенаправленной работы по избавлению от факторов риска для здоровья человека и повышение ответственности каждого гражданина к своему здоровью, как главной человеческой ценности.

#### *Библиографический список:*

1. Вартапетова Н.В., Развитие здравоохранения// Здравоохранение – 2012.- №9
2. Круглякова И.П., Ваганова Л.И. Анализ распространенности факторов риска для здоровья студентов // Здоровье и образование XXI веке - 2010. Т. 12 - №4 - с. 509-510
3. Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. Материалы 1 международной научно-практической конференции Электронный ресурс/отв. за выпуск Е.А. Жданова – электрон. дан. – Уфа:

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014

4. Лисицын Ю.П., Полунина Н.М., Общественное здоровье и здравоохранение, Медицина, 2002 г., 416 стр.

**Батыркаев Р.Р., Корепанова Ю.А., Канаев Ю.С., Паначев В.Д.**

Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет,  
г. Пермь, Пермский край, Россия

## **ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* Здоровьеформирование молодежи происходит с учетом гендерного подхода к развитию организма юношей и девушек. Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов у них различны и определяются генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений в подростковом возрасте.

*Ключевые слова:* здоровьеформирование, женский спорт, спортсменки, студенты.

Здоровьеформирование во многом зависит от гендерной составляющей развития организма юношей и девушек. Несмотря на стремительное и бурное развитие женского спорта, дать однозначную положительную оценку данному феномену в современном обществе пока невозможно. Видимо, это связано с тем, что влияние занятий спортом на женский организм, психику спортсменки, ее дальнейшую судьбу также далеко не однозначно. Как показывает практика, очень сложно адаптируются к социальной жизни девушки-спортсменки, которые уже в детском возрасте познали радость больших спортивных побед. В таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание, плавание, художественная гимнастика, победителями мировых первенств, олимпийских игр становятся юные спортсменки, начиная с 14 лет. Спортивная карьера в этих видах спорта у многих спортсменок, как правило, заканчивается к 20-25 годам. После окончания спортивных выступлений почти у всех девушек возникает проблема: как жить дальше? Как строить свои отношения вне спорта? Чтобы ответить на эти вопросы и разработать систему интеграции девушек-спортсменок в социальную жизнь, нами было проведено исследование, в котором приняли участие 200 девушек-спортсменок из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми и Челябинска. Респонденткам была предложена анкета из 20 вопросов, касающихся жизненных планов, самооценки личностных качеств и выяс-