

- психологические факторы риска (длительные отрицательные эмоциональные стрессы, психологические перегрузки, отсутствие гармонических отношений N; окружающими и т.д.);

Для наиболее распространенных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, болезней обмена веществ и т.д.) установлены единые или похожие факторы риска, что позволяет разработать общую стратегию их профилактики, санитарно-гигиеническая культура воздействует в первую очередь на поведенческие факторы риска, оказывая влияние на связанные с ними биологические, психологические факторы риска.

Литература

1. Социологический энциклопедический словарь. На русском, английском, немецком, французском и чешском языках. Редактор координатор - академик РАН Г.В. Осипов. - М.: Издательская группа ИНФРА; М.: НОРМА, 1998. - С.244.

2. Гончарук С.В. Социальный аспект формирования санитарно-гигиенической культуры студенческой молодежи // диссертация. Белгород 2000

Гусева П.Ю., Герасимов И.В.

Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, правильно питаться, вести здоровый образ жизни - это залог долголетия. Самое главное в жизни человека – это его здоровье, оно приспособливает человека к труду, способствует саморазвитию.

Guseva P.U, Gerasimov I.V.

Ministry of Internal Affairs Ural law institute of Russia,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH OF THE PERSON

Abstract. Physical health is the natural state of an organism caused by normal functioning of all its bodies and systems. Each person has to care of the health, properly eat, lead a healthy lifestyle is a guarantee of longevity. The most important in human life is its health, it adapts the person for work, promotes self-development.

Как мы знаем, современная проблема большинства молодежи – распитие спиртных напитков, курение, применение одурманивающих

смесей. Всё это напрямую влияет на здоровье человека, а так же и на окружающих его людей. Молодые люди не задумываются о последствиях, которые грозят им в будущем. Уже к 30 – 40 годам у них могут возникнуть серьезные проблемы. Современное общество всеми силами стремится минимизировать эту проблему, подталкивая молодёжь к активному, здоровому образу жизни. Ведь здоровый образ жизни – это жизненное благополучие, стремление развиваться, становится ещё лучше, подавать пример окружающим.

Система здорового образа жизни включает в себя составляющие, такие как, правильное питание, личная гигиена, закаливание, рациональное распределение рабочего времени, оптимальный отдых, физическая активность. В совокупности все это даёт человеку жизненно положительный настрой, стремление развиваться. Каждый компонент по-своему очень важен, поскольку не соблюдение какого-либо составляющего практически сводят на «нет» старания всего остального.

Правильное питание – одно из составляющих здорового образа жизни. Следует помнить, что порции должны быть умеренные. Лучше есть по немного, но часто (не менее 5 раз в день). Самое главное – это завтрак. Как известно, большинство школьников и студентов предпочитают по утрам не завтракать ссылаясь на то, что можно побольше поспать. Это не совсем правильно, организм со временем привыкнет к этому и уже не будет воспринимать полученную пищу, что ведёт к расстройству желудка.

И как можно меньше потреблять чипсов, фаст-фудов, газированных напитков, жаренного – такую еду желудку очень сложно переваривать и это также ведёт к расстройству желудка. Важно, чтобы человек привык принимать пищу в одно и тоже время, поскольку вырабатывается рефлекс и наступает чувство голода. А также ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна.

После того, как человек закончит приём пищи, отдохнёт некоторое время, дав перевариться еде, он может приступить к физическим упражнениям. Главное в выполнении физических упражнений – это систематичность, так как от разовых занятий пользы не будет. Физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и увеличивают работоспособность человека, а также нормализуют нервную систему. Каждый человек может составить упражнения, которые подойдут именно для него.

Для людей, которые предпочитают бодрое начало дня, могут зарядиться с утренней гимнастикой. 10-15 минут день обеспечивают человеку заряд на весь рабочий день. Но всё таки, не стоит путать понятия ежедневных физических упражнений и утреннюю зарядку. Поскольку физические упражнения предполагают более длительные занятия с приложением усилия. Зарядка же направлена на пробуждение организма после сна.

Рациональное распределение рабочего времени и времени отдыха также является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Утомление на работе приводит к ослаблению организма, поэтому очень важно распределение рабочего времени, как мы знаем, рабочий день взрослого человека не должен превышать 8 часов. Если же на работе был трудный, напряженный день, необходимо расслабиться, дать организму восстановить силы. А для этого ему необходим крепкий и здоровый сон. Средний сон взрослого человека должен составлять 8 часов. А лучше время для засыпания с 22:00 до 00:00. После этого времени наступает уже глубокий сон. Если же не высыпания человека станут систематическими, то это непосредственно отразится на здоровье человека и на его внешнем виде. Появятся мешки под глазами, опухшее лицо, слабость, агрессия и тогда весь день пройдет не так, как хотелось бы.

Проблема современности в том, что молодежь может пристраститься к употреблению вредных для здоровью привычек и совсем не уделять внимания физическим упражнениям и своему здоровью. В современном обществе существуют общественные организации, направленные на привлечение молодого поколения к активному образу жизни, профилактика вредных привычек.

В этом году в Сочи прошли олимпийские игры, вся страна наблюдала и радовалась успехам российских спортсменов. Особенно большинство маленьких мальчиков и девочек, вдохновленные успехом пятнадцатилетней Юлии Липшиковой, захотели стать похожими на олимпийцев.

Помочь им в этих начинаниях от части поможет новая программа Владимира Владимировича Путина. Президент РФ подписал указ о возрождении системы «Готов к труду и обороне» (ГТО). В её рамках предусматривается сдача нормативов в одиннадцати возрастных группах начиная с шести лет. Депутат Государственной Думы РФ Олег Валенчук рассказал, что он думает об этой инициативе: «...Возвращение легендарного знака спортивного отличия востребовано временем. Нормативы ГТО- это

хорошо продуманная, проверенная годами система подготовки ребят к жизни, прочный фундамент оздоровления нации...»

В России идёт стремительное увеличение спортивных секций, комплексов. Это значит, что всё меньше молодых людей будет встречаться во дворах с распитием спиртных напитков, и всё больше времени люди будут проводить в спортивных залах, на беговых дорожках и ставить спортивные рекорды.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические упражнения, проблема современности среди молодёжи, правильное питание.

Литература

1. Столбова В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 2011. – 278 с.
2. Прохазка К. С. Спорт и мир. – М: Физкультура и спорт, 2012, - 86 с.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».

Гусева И.А., Репина Н.В.

Белгородской государственной национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ГРАНЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. У каждого человека здоровье – это большая ценность. Занятие спортом и физической культурой подготавливают общество к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, способствуют его физическому развитию, воспитывают необходимые черты личности, моральные и физические качества. Физическая культура – это явление, которое выполняет значимые действия общества в области этики, морали и воспитания. В настоящее время высока заинтересованность в том, что бы молодёжь росла физически развитой и здоровой. Поэтому данная тема актуальна и по сей день.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, профилактика заболеваний, физические упражнения.

Guseva I.A., Repina N.V.

Belgorod State National Research University ,
Belgorod, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Abstract: Each person 's health - it's great value . Taking part in sports and physical education prepare society for life, quenched the body and improve health , promote physical development , raise the necessary personality traits, moral and physical qualities . Physical culture - is a phenomenon that carries significant actions society in the field of