

1. Орлов, В. И. Активность и самостоятельность в курсе изучения йоги // Центр восточных практик. - 2004 - N 11 - С. 43-47. Текст непосредственный.
2. Чедов, К. В. Теоретические основы формирования психических расстройств/ К. В. Чедов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Текст: непосредственный.
3. Щербина, С. Т. Духовные практики как способ снятия стресса / С. Т. Щербина // Вестник Адыгейского государственного университета. 2013. Текст: непосредственный.

Безукладникова Д. А., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ ИХ ПАРАМЕТРОВ

Аннотация. К любому заболеванию приводит не только наличие непосредственной причины болезни: вируса, бактерии или нарушения функционирования органа. Немалую роль здесь играют и факторы риска, действующие опосредованно, то есть, создавая неблагоприятный фон, необходимый для появления и развития той или иной болезни. Факторов риска очень много. В этой статье подчеркивается важность определения факторов риска для здоровья и их параметров для создания более здоровой среды обитания.

Ключевые слова: фактор, риск, здоровье.

Всемирная организация здравоохранения определяет факторы риска для здоровья, начиная с окружающей среды, генетики, уровня дохода и образования, заканчивая отношениями с друзьями и семьей. Все эти факторы оказывают значительное влияние на здоровье, в то

время как другие, более часто рассматриваемые факторы, например, такие как доступ к услугам здравоохранения, часто оказывают меньшее.

Определяющими факторами окружающей среды являются:

- физическая среда;
- социальная и экономическая среда;
- индивидуальные характеристики и поведение человека.

"Риск" и "опасность" - термины, обычно используемые для описания аспектов потенциального вреда для здоровья. Термин "риск" - это "вероятность того, что человек может пострадать или пострадать от неблагоприятных последствий для здоровья при воздействии опасности". Уровень риска часто классифицируется в зависимости от потенциального вреда, который он может нанести, сколько раз человек подвергается воздействию и количество людей, подвергающихся воздействию.

Опасные для здоровья факторы часто встречаются во всех созданных человеком средах. Они могут быть в виде химических опасностей (например, хлор или пестицид), биологических опасностей (например, грибки в сырых зданиях), физических опасностей (например, чрезмерный шум, холод, перегрев или радиация), эргономических опасностей (например, нездоровое положение тела и повторяющееся напряжение) и психологические опасности (например, беспокойство). Например, ведущими глобальными рисками смертности в мире являются высокое кровяное давление (ответственное за 13% смертей во всем мире), употребление табака (9%), высокий уровень глюкозы в крови (6%), физические нагрузки (6%) и избыточный вес (5%) [3].

По мере развития страны типы заболеваний, поражающих население, меняются от преимущественно инфекционных заболеваний, таких как диарея и пневмония, к преимущественно неинфекционным заболеваниям, таких как сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Многие заболевания вызываются множеством факторов риска, а отдельные факторы риска могут взаимодействовать в своем влиянии на общий риск заболевания [1].

В результате доли смертности, приходящиеся на отдельные факторы риска, иногда перекрывают друг друга. Ярким примером этого является то, что два фактора риска - курение и радон (радиоактивный природный одноатомный тяжёлый газ без цвета и запаха) - вызывают рак легких. Воздействие радона является второй ведущей причиной рака легких. Во всем мире более 85% смертей от рака легких, вызванного радоном, приходится на курильщиков.

Оптимальная стратегия для устранения вреда от радона для здоровья населения включает в себя тестирование на содержание радона в жилых помещениях, а также профилактику курения

Некоторые факторы риска можно изменить, например, убрать нездоровые привычки из образа жизни и поменять окружающую среду. Другие факторы риска, такие как возраст, семейный анамнез и генетика, расовая и этническая принадлежность и пол, не поддаются изменению.

Ведение здорового образа жизни, а также здоровая окружающая среда могут снизить риск развития некоторых заболеваний. Совершенно ясно, что многие факторы окружающей среды могут влиять на здоровье. Например, некоторыми из наиболее важных значимых факторов риска являются небезопасные районы, доступ к нездоровой пище, ограниченный доступ к местам отдыха или паркам, низкий социально-экономический статус, нездоровая социальная среда, небезопасная вода, антисанитария и низкий уровень гигиены, плохое качество воздуха [1].

К категории психосоциальных, личностных и других факторов риска относятся пол, индивидуальные особенности, состояние здоровья, стресс, чувство одиночества и беспомощности, рабочая должность, социальный статус и другие.

Наиболее изученными параметрами в группе физических факторов риска в искусственной среде являются такие параметры, как тепловой комфорт, вентиляция здания, шум, вибрация, дневной свет, электромагнитные поля, ионы, а также вопросы эргономики. Отклонения одного или нескольких физических факторов риска для здоровья от оптимальных значений могут привести к различным последствиям для здоровья.

Экологические параметры теплового комфорта и теплового стресса – это физические величины, связанные с окружающей средой: температура воздуха, средняя температура, абсолютная влажность воздуха, скорость движения воздуха и температура поверхности. В дополнение к параметрам окружающей среды, скорость метаболизма и одежда также оказывают непосредственное влияние на восприятие человеком теплового комфорта.

Параметры теплового комфорта окружающей среды, которые отклоняются от оптимальных значений приводят к дискомфортным или даже нездоровым условиям [2].

Исследования показывают, что общая неудовлетворенность температурой воздуха в помещении и влажностью воздуха в помещении может быть связано с усилением симптомов SBS (Синдром больного здания). Агентство по охране окружающей среды (EPA) США определяет синдром больного здания как «ситуации, в которых люди, находящиеся в здании, испытывают острое воздействие на здоровье и комфорт, которое, как представляется, связано с тем временем, которое они проводят в здании, однако какой-то определенной болезни или причины установить не удастся».

Источником синдрома больного здания не всегда является здание в целом. Он может быть связан с какой-то конкретной зоной или даже одной комнатой. Знать, что такое синдром больного здания, настолько

важно потому, что большинство взрослых людей проводят внутри офисных помещений не менее восьми часов в день, а большинство людей в США находятся в помещениях около 90 процентов времени бодрствования.

Тезис о том, что причины болезней современного человека в основном обусловлены его образом жизни и повседневным поведением, становится все более понятным: структура ЗОЖ должна включать следующие элементы: оптимальный режим физических нагрузок, тренировка и укрепление иммунитета, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, рациональный образ жизни, отсутствие вредных привычек и самовоспитание.

Библиографический список:

1. *Ананьев, В. А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург.: Издательство Речь, 2006. Текст: непосредственный.
2. *Хрущев, С. В.* Мониторинг и коррекция физического здоровья: методич. пособие / С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, И. Т. Корнеева и др. Москва: Издательство Айрис дидактика, 2006. Текст: непосредственный.
3. *Чедов, К. В.* Теоретико-методологические основы формирования культуры здоровья / К. В. Чедов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Текст: непосредственный.

Большаков Н.Д., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИЙ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ
ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА