

На самом деле, даже если мы рассматриваем физическую активность как сравнительный инструмент укрепления здоровья, доказательства ее эффективности остаются неоднозначными.

Другими словами, применять спорт как средство физического воспитания возможно, однако стоит оставаться в рамках данного тезиса, не пытаясь приравнять спорт (в нашем случае футбол) к панацее от всех возможных заболеваний.

Библиографический список

1. *Беляев, Д.Г.* Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом? // *Д.Г. Тарасов // Ученые записки Новгородского государственного университета.* 2017. №4 С. 1-3. Текст: непосредственный.

2. *Adam, B. Evans.* Football is/as medicine: the growth of a health promotion movement and a challenge for sociologists [Электронный ресурс] / *Adam B. Evans.* – Электрон. Текстовые дан. Дания: 2018. Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2019.1706240>

*Царик В., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Ключевые слова: Здоровье, концепция здоровья, физическая культура, здоровый образ жизни, вредные привычки.

Начало 21 века характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения в условиях великих достижений медицины, совершенствованием технических средств диагностики и лечения заболеваний. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни и ухудшением психического состояния здоровья населения страны, что беспокоит многих ученых и специалистов. Современная медицина и в обозримое будущее не сможет существенно повлиять на сохранение здоровья человека. Этот факт оправдывает необходимость поиска более эффективных способов поддержания и развития здоровья.

Несмотря на большое значение, придаваемое здоровью, понятие «здоровье» не имеет конкретного научного определения. В результате в науке существует достаточно много определений термина «здоровье».

Здоровье - это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это самая важная предпосылка для познания мира, для самоутверждения и человеческого счастья.

Здоровье является ценным активом не только для каждого человека, но и для всего общества. Когда мы встречаемся и расстаемся с близкими и родными, то желаем им добра и здоровья, потому что это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровье помогает нам достигать наших планов, успешно решать жизненно важные задачи, преодолевать трудности и, при необходимости,

значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно поддерживаемое и укрепленное самим человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.

В понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье человека - это здоровье его ума. Это зависит от способности определять свое положение в окружающей среде, что, в свою очередь, влияет на отношение к людям, вещам, перегрузкам знаниями и другой информацией, happiness достигается способностью многим жить в гармонии с собой, с семьей, друзьями.

Общественное мнение сформировалось так, что сердечно-сосудистое здоровье вырастает из умения отдыхать, складывается из индивидуального отношения, из умения приводить состояние здоровья в устойчивость без признаков юлезни. Таким образом, здоровье членов общества зависит от политических, физических, социально-экономических обстоятельств и поддается влиянию природных факторов.

Взаимозависимость ориентиров здоровья и внешнего благополучия жизни можно наблюдать в этом мире, и уже обязанностью общества будет сформулирована задача в близком определении влияния отдыха на укрепление здоровья. В случае старости, плохого питания, небезопасное состояния личности невозможно достичь абсолютного здоровья, есть необходимость изменения внешней среды существования человека, что является залогом благополучия. Данное утверждение вытекает из наблюдения, что влияние улучшения одной стороны жизни имеются изменения среды условия жизни и вызывают улучшение здоровья, наоборот. К нашему сожалению, вызывают болезни многие факты переутомления, люди в повседневной жизни не соблюдают правильной диеты, не следуют профилактике гиподинамии, не пользуются самым простым видом активности, как ходьба, движение. Люди подвергаются

опасности стать жертвами всевозможных катаклизмов, стандартам здорового образа жизни становится активный отдых, наличие образа субъективно благополучной жизни, включающей путешествия, отпуск, выходные дни на свежем воздухе. Таким образом, некоторые работники медицины рекомендуют своим подопечным именно активную жизнедеятельность, чтобы не стать жертвами бездеятельности (затем бездействия), так как научно доказано, что бездеятельность, отсутствие физической и умственной активности, желания познания мира и формирования целей, вызывают раннюю деменцию, преждевременное старение организма, сокращают жизнь человека в прямом и переносном смысле. Чрезмерное питание не с целью насыщения, а ради удовольствия и занятия себя, заедание стрессов ведет к ожирению и ухудшению сосудистого здоровья, развитию склероза, так что разумно в случаях стресса и утомления искать удовлетворения не в жирной и сладкой пище, а в движении почти отдыха неизбежно в этап этих средней случаях, а чрезмерно некоторые гигиены страдают самая сахарным здоровьем диабетом, люди другие активную не аппетита умеют экономический отдыхать, правильное отвлекаться патологической от случаях производственных и риск бытовых влияет забот, наркомании всегда является без здоровья отдыха. жизни нервные, отдыха страдают имеет бессонницей, месяца что в жизни конечном требования итоге гармоническое приводит создает ко ритму многим являются заболеваниями распространенную внутренних различные органов. питание Некоторые человека люди, алкоголя поддающиеся погода табачной и значительные алкогольной психическая зависимости, психо активно большое сокращают нашего свою взаимозависимость жизнь. состояния Научные только данные здоровья свидетельствуют о образ том, разумное что хорошее большинство предпосылкой людей, хотя подпадающих заболеваний под эмоциональная правила случае

гигиены, важная имеют одной возможность здорового прожить уровень до 100 и более лет.

Защита собственного здоровья – это обязанность и забота каждого человека, что является результатом воспитания, формирования потребности быть здоровым, а не возлагать ответственность за свое здоровье на государство, общество, семью и близких. Здоровье может стать непосредственной обязанностью каждого, именно человек в своем познании доходит до осознания, что течение его жизни не возможно безопределенных трудностей, и перекладывать ответственность за свое здоровье на общество и других людей на современном этапе не является необходимостью. В конце концов силы организма небезграничны, культура часто является тем фактором, что помогает осознать ответственность за здоровье самого человека с неправильным образом жизни, вредными привычками, отсутствием физической способности активности, чрезмерным или неполноценным питанием превращается в катастрофическое социальное состояние, человек страдает бессонницей, возможно, около 20-30 лет активной жизнедеятельности теряется, и только резкое ухудшение здоровья, тяжелые заболевания, лекарства и процедуры напоминают человеку о необходимости заботиться о себе ежедневно, без каких-то серьезных усилий и финансовых вложений возможно сохранить себя и свое здоровье при правильном понимании и организации здорового образа жизни.

Знание о вреде многих веществ, которые сегодня включаются в рацион питания, увеличивают энергоемкость и калорийность пищи, когда у человека нет в этом необходимости, должно формировать потребность и привычку правильного сбалансированного питания, без алкоголя, энергетиков, трансжиров и иных вредных организму веществ. Курение формирует зависимость, одну из самых распространенных нервных зависимостей - если это преступности еще summary один

употреблении важных слов шаг складывается на список пути к политическим вашему ability здоровью. технических Стоит сосудистого бросить вредных курить, жизни хотя здоровье бы прежде потому, болезней что здоровье это любого влияет first на жизнь здоровье время ваших жизни детей и алкоголем ваших другим близких.

Основными физиологическими компонентами формирования здоровья нервной системы человека являются: 1) оптимальный уровень благополучия жизнедеятельности плюс уровень двигательной активности на улице; 2) всеобщая закалка организма; 3) регулярное рациональное безопасное питание; 4) здоровьесберегающая система режима отдыха труда и времени отдыха; 5) личная гигиена как часть общего здоровья; 6) экологически чистое человека поведение; 7) психическая и эмоциональная устойчивость вне зависимости от политической и экономической ситуации; 8) умение расслабляться социально-приемлемыми способами, половое воспитание детей, как профилактика наркомании, половой распущенности, венерических заболеваний; 9) отказ от вредных привычек, формирование поведение без этих привычек: курение, употребление алкоголя и иных стимуляторов нервной системы; 10) безопасное поведение дома и на улице, , отсутствие и избегание травм, которые могут быть получены при малоподвижном образе жизни из-за ослабления мышечного корсета.

Воздействию ЗОЖ, роста и укрепления здоровья влияют как своя индивидуальная система добра, так и правила поведения поведения человека в обществе, что предполагает отсутствие болезней, реализации положений здорового образа жизни, помогает определенная самим человеком система правил поведения, вытекающих из его способности анализировать содержание жизнедеятельности.

Библиографический список:

1. *Мурзандеева, Ф. Г.* «Здоровый образ жизни – залог здоровья». Уфа: 1987. 280 с. Текст: непосредственный.
2. *Лицинын, Ю.П.* «Образ жизни и здоровья населения». Москва: 1982. 40с. Текст: непосредственный.
3. «*Методические* указания для гигиенического обучения работников. Часть 2» . ГУ «Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Архангельске». Архангельск: 2002. 47с. Текст: непосредственный.
4. *Латчук, В. Н., Миронов С.К., Мишин Б. И.* «Примерные билеты и ответы по основам безопасности жизнедеятельности для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений» Москва: Дрофа, 2005. 123с. Текст: непосредственный.

*Чурсин А. А., Миронова С.П.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
п. Светлый, г. Арамиль, Россия*

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Статья посвящена проблемам формирования у студентов знаний, обеспечивающих способность к планированию и реализации деятельности по профилактике заболеваний, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

Ключевые слова. Студенты, здоровьесбережение, коронавирус.

Пандемия COVID-19 заставила медицинских работников не только выполнять своевременную, быструю и точную диагностику и оказывать медицинскую помощь пациентам, но и консультировать здоровых людей в условиях строгой самоизоляции.

Вспышка новой инфекции в конце 2019 года в КНР, эпицентр которой находился в городе Ухань (провинция Хубэй), условно назвали