

*A.P. Сайфиева*

*A.R. Sayfiyeva*

*Научный руководитель к.т.н., доцент Ю.А Аверьянова,  
Scientific adviser PhD, Associate Professor Y.A. Averyanova*

ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
энергетический университет», г. Казань  
The Kazan state power university, Kazan  
s.alfiya@bk.ru, bgdkgeu@yandex.ru

### **Здоровье молодежи как непреходящая ценность современного общества**

#### **The health of the youth as the intrinsic value of modern society**

*Аннотация.* В статье описываются факторы, влияющие на ухудшение здоровья. Отмечается тенденция снижения показателей здоровья молодежи. Приведен перечень факторов, обеспечивающих поддержку здоровья.

*Abstract.* The article describes the factors affecting the deterioration of health. There is a trend to reduce youth health indicators. A list of factors that support health is given.

*Ключевые слова:* здоровье, организм, образ жизни, культура здоровья, социальная среда, физическая культура.

*Keywords:* health, organism, lifestyle, culture of health, social environment, physical culture.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять.

Но из-за того что человек рассматривал здоровье как данность, это понятие с давних пор не имело конкретного определения. Самыми распространенными на сегодняшний день определениями являются:

- отсутствие болезни;
- гармония противоположно направленных сил;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- обретение человеком своей самости;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций [1, 2].

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений» [3]. А в основных материалах Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно.

Анализ научно-педагогической, психологической и медицинской литературы показывает что здоровье можно рассматривать в нескольких аспектах: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье и др.

Физическое здоровье человека представляет собой естественное состояние организма, характеризующееся слаженным функционированием всех органов, устойчивой иммунной системой, достаточностью сил и энергий для выполнения оптимальных физических нагрузок, умственной работы полноценного отдыха.

Психическое здоровье человека рассматривается как способность правильного функционирования его головного мозга, характеризующееся уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, волевых

качеств, умением принимать самостоятельные решения в любых ситуациях, анализировать происходящее и умение адекватно оценивать их.

Эмоциональное здоровье характеризуется внутренним состоянием организма, степенью эмоциональной устойчивости человека, его личными переживаниями и умением сопереживать чувствам окружающих, стремлением оказывать поддержку другим людям. Эмоциональное здоровье человека - это такое его состояние, которое обеспечивает ему правильное понимание собственных эмоций и управление эмоциями, принятие себя, что имеет моторные, биохимические, вегето-сосудистые и другие проявления внешне отражающиеся на мимике, жестах, и т.д.

Социальное здоровье человека представляет состояние организма, определяющее способность человека положительно контактировать с социумом, позитивное взаимодействие с другими членами общества. На формирование различных социальных навыков огромное влияние оказывает целенаправленный процесс воспитания, а также различные аспекты процесса социализации. Важную роль играет воспитание в семье, отношение с родителями, друзьями, сверстниками, соседями, незнакомым кругом людей, и т.п.

Надо отметить, что представленные виды здоровья классифицированы условно, так как они все являются структурными элементами единого и целостного организма. Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функцией (нервная, кровеносная, лимфатическая, дыхательная, эндокринная, пищеварительная, опорно-двигательная и другие системы). Но, тем не менее, отсутствие или частичность функционирования одного из видов здоровья может кардинально изменить функционирование других видов или лишать их ценности существования.

Анализ научно-педагогической, психологической и медицинской литературы, периодической печати и материалов СМИ свидетельствует о наличии тенденции ухудшения здоровья людей в мировом масштабе. Известно,

что каждый человек сам должен нести ответственность за состояние своего здоровья. Однако объективная реальность доказывает обратное. Особенно среди подростков и молодежи наблюдается безответственное отношение к здоровью как к непреходящей ценности. Поэтому в последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни молодежи, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением работоспособности в трудовой сфере.

Из каких слагаемых состоит здоровье человека? В качестве основных слагаемых здоровья можно обозначить такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Какие объективные факторы влияют на состояние здоровья человека?

***Влияние окружающей среды и социальная среда.*** Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

***Влияние наследственности. Генетика.*** Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

***Здравоохранение. Влияние физической культуры на развитие личности.*** Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность

обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

**Здоровый образ жизни.** Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Итак, здоровье для каждого человек является естественной жизненной ценностью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей. Поэтому в настоящее время актуализируется феномен здоровья как ценный капитал, как выигрышное инвестирование в будущее.

#### Список литературы

1. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. - М., 1988.
2. Психология здоровья /под редакцией Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - С. 42-43. - 607 с.
3. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддитивного поведения у подростков. – М.: Фолиум, 1998 г.