

*Гиреева А.А., Веденина О.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* В статье рассматриваются многочисленные факторы риска, влияющие на здоровье человека. Здоровье человека зависит от различных внутренних и внешних факторов, таких как биологические и психологические свойства личности (наследственность, темперамент, тип высшей нервной деятельности). Данные факторы определяют здоровье на 15–20% и практически не поддаются коррекции.

*Ключевые слова:* факторы риска, жизнь, болезни.

Здоровье и хорошее состояние человека зависит от влияния многих факторов, и те из них, которые оказывают негативное воздействие на организм, известны как факторы риска. Фактор риска – это свойство, состояние или поведение, которое увеличивает вероятность появления болезни или травмы. Часто говорят об отдельных факторах риска, но в жизни они не встречаются по отдельности, а сосуществуют и взаимодействуют.

В совокупности факторы риска повышают вероятность возникновения хронических заболеваний и других проблем со здоровьем. Старение населения и увеличение продолжительности жизни привели к росту хронических заболеваний и нарушений, которые требуют дорогостоящего лечения.

Важно то, что мы, являясь членами общества и пользователями услуг здравоохранения, понимали причины и факторы риска болезней и принимали активное участие в доступных программах профилактики и лечения.

В целом, факторы риска можно разделить на следующие группы:

- поведенческие;
- физиологические;
- демографические;
- связанные с окружающей средой;
- генетические.

Рассмотрим их более подробно.

1. Поведенческие факторы риска относят к действиям, которые человек совершает по своему усмотрению. Такие факторы человек может изменить сам, поменяв свой образ жизни, привычки. Например: курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, недостаток физической актив-

ности или ее отсутствие; длительное пребывание на солнце без защиты, отсутствие ряда вакцинаций, незащищенные половые контакты.

Питание обеспечивает рост и обновление отживших клеток. Но люди часто не соблюдают даже основные принципы рационального питания: сбалансированность, умеренность, разнообразие и режим питания.

Сбалансированность питания – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки. В правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма, такие как белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода и растительные волокна. Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечит сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Умеренность питания. Важно питаться умеренно, ведь пищеварительная система может не справиться с избытком пищи, что может привести к брожению, гниению, отравлению организма.

Наличие вредных привычек. Многие люди недооценивают вред, который наносит курение и злоупотребление алкоголем, хотя в настоящее время данные привычки являются частью жизни многих людей.

Для кого-то это образ жизни, для кого-то - снятие напряжения, а для некоторых это приемлемо только по праздникам. Каким бы поводом для вас ни служили данные виды привычек, необходимо помнить, что они губят ваш организм.

2. Физиологические факторы риска связаны с организмом, а также с биологическими особенностями человека. На данный фактор риска может оказывать воздействие наследственность, образ жизни и многие другие факторы. Например: излишний вес, низкое артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови, низкий гемоглобин, повышенное содержание глюкозы в крови.

3. Демографические факторы относятся ко всему населению в целом. Например: возраст, пол, подгруппы населения, религиозная принадлежность, уровень дохода.

4. Факторы риска, связанные с окружающей средой. Данные факторы охватывают широкий круг явлений, таких как социальные, экономические, культурные, политические факторы, а также факторы физического, химического и биологического характера. Например: доступ к чистой воде и санитарным условиям, риски на рабочем месте, загрязнение воздуха, социальная среда.

5. Генетические факторы риска напрямую связаны с генами человека. Существуют такие болезни, как муковисцидоз и мышечная дистрофия, они

вызваны «генетическим строением» организма. Другие болезни, например астма или диабет, отражают взаимодействие генов человека и факторов, связанных с окружающей средой. Ряд заболеваний, например, серповидноклеточная анемия, чаще встречаются у представителей определенных подгрупп населения.

Множество заболеваний являются наследственными. В настоящее время известно около 3000 наследственных болезней и генетически детерминированных синдромов. Причем они касаются обмена веществ, эндокринной системы, крови, нервной системы, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, дыхательной системы и др.

Стресс является постоянным спутником современного человека. Стресс зачастую связан с неудовлетворенностью финансовой ситуацией, социальным упадком, кризисными явлениями, личностными и семейными проблемами. С постоянным стрессом живет около 80% взрослого населения развитых стран.

По эффективности устранения основные факторы риска заболеваний различаются по двум критериям: управляемые и неуправляемые. К неуправляемым, либо неустраняемым, факторам относится возраст. Люди, перешагнувшие 60-летний рубеж, в большей степени подвержены появлению различных болезней в сравнении с молодым поколением. Именно в период осознанной зрелости происходит практически одновременное обострение всех болезней, которые человек успел «накопить» за годы жизни.

Пол. Женщины лучше переносят болевые ощущения, состояние продолжительной ограниченности движений и обездвиженность в сравнении с мужской половиной человечества.

Наследственность. Каждый человек имеет определенную предрасположенность к заболеваниям в зависимости от унаследованных генов. По наследству передаются гемофилия, болезни Дауна, муковисцидоз. Наследственная предрасположенность имеется у таких болезней, как атеросклероз, диабет, язвенная болезнь, экзема, гипертония. Их возникновение и протекание происходит под влиянием определенного внешнего фактора.

Здоровье – великое счастье, которое необходимо беречь, постоянно заботиться о себе и стараться избегать всех тех факторов, которые могут нанести непоправимый ущерб организму.

#### *Библиографический список*

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- Спб., 1996.- 560 с
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья.- М., 1998.- 445 с.

3. Болотин А. Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов / А. Э. Болотин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.

4. Крумликова С. Ю. Теоретические подходы к трактовке понятия «Норма здоровья человека» / С. Ю. Крумликова // Future Human Image. - 2014.

*Голубева И.А.*

МКДОУ детский сад № 6  
г. Екатеринбург, Россия

## **СА-ФИ-ДАНС ГИМНАСТИКА, ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА, ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* В данной статье описывается опыт работы по физической культуре по использованию оздоровительно-развивающей технологии «СА-ФИ-ДАНСЕ» с детьми дошкольного возраста. Формы работы данной технологии, воздействующие на развитие эмоционально-двигательной сферы детей.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, физическое воспитание, инновация, са-фи-дансе, дошкольники, фитбол.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, мы поняли, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

Мы соединили положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г Сайкиной «СА-фи-дансе» и «Фитбол – аэробика». Доступность такой технологии, как Са-фи-дансе основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образ-