

## **Здоровье как основа жизнедеятельности современного человека.**

Сергеев К.М.-студент

Уральский Федеральный Физико-технологический Институт

Екатеринбург, Россия

Попович А.П. кандидат пед. наук. доцент.кафедра физического воспитания и спорта УГЛТУ.-руководитель.

## **Health as the basis of the vital activity of modern man.**

Sergeev.K.M.

Ural Federal Institute of Physics and Technology

Yekaterinburg, Russia

Проблема здоровья человека является основной для современной цивилизации. Наибольший общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не зависит от государственных устройств и возможных политических противоречий, главное место занимает проблема здоровья подрастающего поколения, без решения которой у страны нет будущего.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что такое «здоровье»? Педагоги определили понятие «здоровья» как синтетическую категорию, включающую в себя: физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие. Работники физической культуры и спорта, рассматривают «здоровье» как структуру человека в целом, функционирование его органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных ощущений, в качестве главного критерия здоровья индивида.(1) Одним из основных показателей оптимального состояния человеческого организма является его адаптационные способности и возможности. Ритм жизни современного человека выдвигает высокие требования к трудовой, социальной, общественной деятельности, при

этом, высокие информационные, коммуникативные нагрузки на психику человека оказывают крайне негативное влияние на его организм. Здоровый человек, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных ощущений приспосабливается к изменениям в окружающей среде, способен в новых условиях полноценно выполнять функции, связанные с выполнениями его профессиональных и социальных функций.

Проблема здоровья актуализировалась для человека в конце XIX–XX веков. XX век отличителен многими открытиями в области медицины(3), физиологии, биологии то есть наук, которые изучают человека. С одной стороны, научно-технический прогресс, образование, просвещение, позволили бороться с рядом ранее считавшихся неизлечимыми болезнями и предупреждать их. Например, исследования Павлова, благодаря которым физиолог производил свои знаменитые опыты с собаками, известен каждому школьнику. Ученый смог не только исследовать состав пищеварительных соков, чем заложил основы современной физиологии, но и сделать важные выводы относительно работы центральной нервной системы. Именно поэтому метод Павлова в психологии не менее важен, чем в области физиологии и медицины. Опираясь на открытое им понятие условного рефлекса, ученый смог объяснить сложнейшие процессы, происходящие в коре головного мозга человека.

С другой стороны, изменился весь образ жизни человека — что создало новые опасности для его здоровья. Если в прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, эпидемии, то сегодня это, главным образом, сердечно—сосудистые, нервно-психические, злокачественные, обменные, аллергические, иммунодефицитные заболевания.

Что же изменилось в образе жизни человека? С моей точки зрения, ключевыми моментами являются повсеместная автоматизация и «перепотребление».

Говоря об автоматизации, следует отметить, что она вызвала сокращение ручного труда, что привело к снижению физической активности (гиподинамии) - важному компоненту проблемы хронических заболеваний, значение которого постоянно возрастает. Риск развития заболеваний сердца и сосудов увеличивается почти в полтора раза у людей, ведущих пассивный образ жизни. Ученые пришли к выводу, что еженедельная двигательная нагрузка для молодежи равна 8-12 часам при пульсометрии 140-150 ударов в минуту; для людей старшего поколения эта нагрузка составляет 4-6 часов при пульсометрии 120-130 уд/мин. Относительный риск коронарной болезни сердца, связанный с отсутствием физической активности, сопоставим с рисками, которые наблюдаются при высоком уровне холестерина, повышенном кровяном давлении и курении сигарет. Менее активные люди имеют на 30-50% больший риск развития такой болезни как гипертония.

Как известно, физическое развитие человека продолжается до 20-25 лет. Этот период является очень важным жизненным этапом молодого человека. От состояния здоровья человека, его физического развития зависят не только долголетие, реализация жизненных планов, но выполнение социальных функций. Необходимо учитывать ритм современной жизни, скорость информационного потока в современном обществе, возросшие в первой половине 21-го века. Роль информации сегодня является определяющей, выдвигающей высокие требования не только к интеллектуальному и профессиональному уровню сотрудника, но и к его физическому и функциональному состоянию

Что касается «перепотребления», являющегося итогом расточительности и нерационального использования имеющихся земельных и продовольственных ресурсов, компенсировать возникший дефицит возможно при условии потери качества продукта.

Численность людей на планете ежегодно возрастает, и, соответственно, растут потребности человечества в целом. Для удовлетворения своих

биологических нужд, необходимо кардинально изменить отношение к имеющемуся земельному и природному фонду нашей планеты.(2) В погоне за решением продовольственных задач, земле практически не предоставляется полноценных отдых, как следствие, состав почвы изменяется и возникают весомые проблемы, такие как: эрозия, подкисление, разрушение структуры, деградация минеральной основы и т.

Всего полвека назад для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма в тонусе и насытить его полезными витаминами, минералами, белками, жирами и углеводами, человеку достаточно было употреблять по 500 грамм фруктов ежедневно. Изменения, произошедшие в окружающей среде и природе, а также, в образе жизни человека, изложенные выше, привели к тому, что сегодня нам следует употреблять уже 60 килограммов фруктов ежедневно, для полного восстановления баланса в организме. Именно этим объясняют специалисты и диетологи появление ГМО и полуфабрикатов в нашей жизни. Но чрезмерное злоупотребление продуктами такой категории ухудшают здоровье людей, создавая предпосылки для патологий хронических заболеваний

Генетически модифицированные организмы (ГМО)— это растения, животные и микроорганизмы, чей генетический материал дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК) был целенаправленно изменен, в отличие от случайных, естественных и искусственных мутаций, путем внесения одного или нескольких фрагментов генома другого организма. Многие диетологи опасаются популярности ГМО в наше время Они советуют стараться не употреблять их, а питаться только здоровой, растительной пищей.(3)

Существуют и биологические добавки на основе натурального, экологического продукта, получаемые путем высокоэффективных, высокотехнологичных процессов из натуральных растительных и животных продуктов, что значительно повышает их ценность и способствует хорошему усвоению организмом. В составе таких добавок находятся вещества, оптимальное соотношение которых позволяет применять их целенаправленно

для профилактики и терапии различных заболеваний. Вышеназванные проблемы заставили человечество, с целью сохранения и улучшения здоровья, обратить внимание на натуральные продукты, их качество и биологический состав. На законодательном уровне многие страны заставили производителей сельхозпродукции и торговые сети маркировать продукцию специальными знаками, информирующими о его натуральности, энергетической и биологической ценности

Данные примеры наглядно отражают то, что в наше время нельзя забывать о собственном здоровье, нужно систематически заниматься физическими упражнениями, физической культурой, вести здоровый образ жизни. Именно это является фундаментом успешной карьеры, реализуя актуальный и сегодня принцип гармоничного развития человека, в котором прекрасно все: и лицо, и одежда, и душа, и мысли (А.П. Чехов).

#### Список Литературы:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Бальсевич В.К. 1994 – 25 с.
2. Реймерс Н. Ф. Охрана природы и окружающей человека среды / Просвещение, 1992 - 320 с.
3. Артбаронов Р.А. Системная концепция индивидуального здоровья с позиции практической медицины /Артбаронов Р.А.2005 - 79 с.
4. Вальков В.Ф., Казеев К.Ш., Колесников С.И. Экология почв: Учебное пособие для студентов вузов. Часть 3. Загрязнение почв / УПЛ РГУ 2004 - 54 с.