

Билюк Д.А.

студент

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии

Россия, г. Стерлитамак

Салеев Э.Р., кандидат биологических наук, доцент

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии

Россия, г. Стерлитамак

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

***Аннотация:** Статья направлена на углубление понимания необходимости «пути к здоровью» и формированию знаний о движении по нему. Рассматривается роль физической культуры и спорта, в жизни современного общества, а также отмечается положительная роль физической активности на поддержании здоровья организма человека.*

***Ключевые слова:** путь здоровья, образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.*

***Annotation:** The article is aimed at deepening the understanding of the need for a "path to health" and the formation of knowledge about the movement along it. The role of physical culture and sports in the life of modern society is considered. The positive role of physical activity on the functional state of the human body is noted.*

***Key words:** the path of health, lifestyle, quality of life, healthy lifestyle, physical education, sports.*

Эксперты различных областей, включая социологов, медиков, педагогов, изучают концепцию «здорового образа жизни» с разных сторон с целью улучшения здоровья населения. Здоровье не является статичным

понятием, поэтому мы считаем, что путь к здоровью должен рассматриваться на протяжении всей жизни человека.

Здоровье определяет способность человека к активному участию в социально полезных сферах деятельности. Это состояние, при котором все системы организма функционируют для того, чтобы защищать организм от негативного воздействия окружающей среды.

Здоровье является высочайшей ценностью, которая человека мотивирует к различной деятельности. Мотивация может обеспечиваться как внутренними, так и внешними факторами.

К основному внутреннему фактору относится так называемое стремление к опережению, заложенное в каждую биологическую систему природой. Это рычаг развития и совершенствования организма, который заставляет человека стремиться к поиску нового в своём физическом, психическом, интеллектуальном развитии [2, с. 9].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), качество жизни – это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, а также в контексте целей, ожиданий, стандартов и интересов этого индивидуума [1, с. 37].

Концепция «качество жизни» тесно связана с понятием «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни мы можем представить как разумный набор привычек, который позволяет человеку максимально реализовать свой потенциал для достижения благополучия в духовной, физической и социальной сфере. Это логически взаимосвязанная система поведения, которой человек следует не под давлением и принуждением, а из-за рациональной уверенности в положительном результате, в данном случае, здоровом теле.

Внедрение здорового образа жизни входит в число приоритетов государственной социальной политики. В этих рамках формирование

здорового образа жизни включает в себя несколько составляющих [1, с. 40-42]:

1. Создание информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

2. Снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

3. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

4. Рациональное, здоровое питание. Постоянная борьба с дилеммой: продолжать ограничивать объем потребляемой пищи, чтобы сбалансировать калорийность с затратами энергии, или увеличивать разнообразие питания для компенсации дефицита минералов и микроэлементов.

5. Переход приоритетов здравоохранения от системы, ориентированной только на лечение больных, к направленной профилактике болезней и формированию у населения культуры здоровья.

Важно отметить, что успех в создании пути к здоровью напрямую зависит от того, насколько люди заинтересованы в улучшении своего здоровья.

Сегодня в любой области человеческой деятельности физическая культура и спорт играют ключевую роль и являются важными социальными ценностями. Социальное значение физической культуры и спорта заключается в передаче знаний, навыков и развитии физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Это определяет понятие здорового образа жизни как для общества в целом, так и для каждого отдельного человека.

В современном обществе спорт играет важную роль и оказывает значительное влияние на различные аспекты жизни. Он проникает во все

сферы современного общества, влияя на межнациональные отношения, социальное положение людей, формируя этические ценности и образ жизни, а также способствуя профилактике вредных привычек.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии[3, с. 332].

В противном случае, отсутствие физической активности приводит к уменьшению мышечной и костной массы, ухудшению работы центральной нервной системы, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и других органов. Занятия физкультурой способствуют повышению стрессоустойчивости, что имеет большое значение в постоянно изменяющемся современном мире.

Однако важно понимать, что занятия физической культурой и упражнениями не являются чудодейственной панацеей. Путь здоровья включает в себя комплекс мероприятий, направленных на укрепление организма. В области физической культуры и спорта важно формирование системы ценностей, которые определяют эффективные методы поддержания здоровья человека на высоком уровне. Без должного медицинского контроля, правильного питания и соблюдения режима работы и отдыха занятия физической культурой и спортом не приведут к желаемым результатам в укреплении здоровья.

Таким образом, в современном мире здоровье играет важнейшую роль в различных сферах жизни человека. Оно оказывает влияние на его эмоциональное, физическое и психологическое состояние. Поэтому необходимо начинать заботиться о своем здоровье с раннего возраста, так как

оно является важнейшей ценностью человека. Здоровье определяет социальные отношения, как отдельного человека, так и общества в целом. Для достижения благополучия и высокого качества жизни необходимо заниматься спортом, контролировать питание, соблюдать режим сна и отдыха. Все это поможет сохранить здоровье и улучшить качество жизни каждого человека и общества в целом.

Список использованной литературы:

1. Стрижов, С.А Здоровый образ жизни - путь к повышению качества жизни / С.А Стрижов // Социология власти. – 2010. – № 3. – С. 36-42.
2. Царёв, Е. А. Путь к здоровью. Теоретико-методологические основы физического воспитания / Е. А. Царёв, И. Б. Крылова // Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы III Междунар. науч. конф. – СПб : Свое издательство, 2017. – С. 7-11.
3. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336.