

**СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ,
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УВЕЛИЧЕНИЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Домрачёва Екатерина Юрьевна

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Иляхина Оксана Юрьевна

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Дубровский Владислав Юрьевич

майор полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки Белгородский юридический
институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация: Настоящая статья посвящена актуальной проблеме современности – сохранению и формированию здорового образа жизни населения, а также роли внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье человека. Целью работы является рассмотрение вопроса здорового образа жизни, определение его связи с занятиями физической культурой и спортом. В настоящее время достаточно актуальной стала проблема сохранения здорового образа жизни и активного долголетия, поскольку здоровье является основой жизнедеятельности человека, позволяя ему успешно преодолевать трудности и решать необходимые задачи. Низкая физическая активность порождает ряд проблем со здоровьем, делая человека наиболее уязвимым к заболеваниям. Именно поэтому физическая культура и спорт должны присутствовать в быту каждого человека, поскольку таким образом обеспечат ему долгую и активную жизнь.

Ключевые слова: здоровье населения, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт

**MODERN CONCEPTS OF PRESERVING HEALTH OF THE POPULATION,
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AND INCREASING THE LENGTH
OF AN ACTIVE LONGEVITY**

Domracheva Ekaterina Yuryevna

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Ilyakhina Oksana Yuryevna

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Dubrovsky Vladislav Yurievich

police major, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Abstract: This article is devoted to an urgent problem of our time - the preservation and formation of a healthy lifestyle of the population, as well as the role of external and internal factors affecting human health. The aim of the work is to consider the issue of a healthy lifestyle, to determine its relationship with physical education and sports. Currently, the problem of maintaining a healthy lifestyle and active longevity has become quite urgent, since health is the basis of a person's life, allowing him to successfully overcome difficulties and solve the necessary tasks. Low physical activity gives rise to a number of health problems, making a person the most vulnerable to diseases. That is why physical culture and sport should be present in the life of every person, since in this way they will provide him with a long and active life.

Keywords: public health, healthy lifestyle, physical education and sport

На протяжении всей истории человечества люди стремились к сохранению своего здоровья. Проблема сохранения здоровья населения особенно актуальна в современном обществе. Это связано с экологической напряженностью в мире, негативной характеристикой основных демографических показателей наряду с прогрессирующим распространением алкоголизма, наркомании и заболеваний, передающихся половым путем.

Согласно проведенным исследованиям, здоровье человека зависит от самого человека. Безразличное отношение к своему здоровью, малоактивный образ жизни, вредные привычки – все это ведет к ослаблению организма человека, ухудшению иммунитета и в целом, ухудшения здоровья.

Проблема сохранения здоровья вызывает большой резонанс в обществе. Однако мнения людей по данному поводу разделяются. Одни считают, что здоровье неразделимо со спортом и правильным питанием. Другие считают, что организм человека устроен так, что самостоятельно может справиться с болезнями, и создавать специальные условия для его функционирования необязательно.

Однако большинство ученых считает, что для укрепления своего здоровья, каждому человеку необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни понимается поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, способствующее полноценной, содержательной, успешной жизни, в которой человек в полной мере мог бы раскрыть и реализовать свои способности и возможности.

Также, здоровый образ жизни – это образ жизни, воспитывающий гармонично развитую личность, помогающий стойко переносить жизненные невзгоды, психические и физические нагрузки, включая природные, социальные и личностные.

В понятие «здоровый образ жизни» входит комплекс специальных мероприятий, таких как:

1. Здоровый сон.

Факторы, способствующие укреплению здоровья, всегда начинаются со сна. Человек должен отдыхать на протяжении восьми часов в сутки. При этом сон должен быть непрерывным. Недостаток сна может снизить иммунитет, и организм человека будет более подвержен различным заболеваниям.

Во время сна организм человека восстанавливается, поэтому спать необходимо на кровати, в удобном положении.

Также нужно выработать режим сна, то есть засыпать и просыпаться в одно и то же время. При регулярном соблюдении режима сна повышается работоспособность человека, уходит бессонница, тревога и нервозность. Состояние организма стабилизируется. Все органы и системы начинают «запускаться» к определенному времени. Улучшается иммунитет.

2. Занятия спортом.

Каждый человек, практически с рождения, знает, что спорт полезен для здоровья. На протяжении всей истории существования общества очень сложно найти сферу человеческой жизни, которая не была бы связана с физическими нагрузками. Более того,

малоподвижный образ жизни влечет за собой ожирение, инсульты, мигрени и прочие болезни.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию необходимых физических умений и навыков, а также, помимо физических качеств, закаливает характер и силу воли человека.

В настоящее время занятия спортом пользуются огромной популярностью: открывается огромное количество спортивных залов, появляются новые виды спорта, разрабатываются различные методики тренировок, что позволяет развиваться абсолютно каждому человеку.

Однако для соблюдения здорового образа жизни не обязательно профессионально заниматься спортом или посещать специализированные спортивные залы. Достаточно выполнять зарядку по утрам, периодически совершать пробежки, больше двигаться в течение дня, гулять на свежем воздухе.

3. Правильное питание.

Питание является одним из основных факторов, оказывающим влияние на здоровье человека. Именно через пищу организм человека получает все необходимые вещества для своего функционирования. Поэтому неправильное питание может значительно ухудшить иммунитет и здоровье человека.

Существует множество теорий о правильном питании. Одни считают, что правильно питание – это отказ от мяса. Вторые выступают за употребление только сырых продуктов растительного происхождения. Третьи вырабатывают сочетания продуктов, позволяющих организму достичь полной пищевой гармонии.

Единственной правильной точки зрения не существует, поэтому какую «диету» соблюдать – выбор каждого.

Однако, совершенно точно можно сказать, что правильное питание заключается именно в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Подбор рациона – это одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему. Если придерживаться основных правил здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, то не придется заботиться о снижении иммунитета и проблемах со здоровьем.

4. Гигиена.

Факторы, способствующие укреплению здоровья, всегда включают в себя гигиенические процедуры. Нужно ежедневно принимать душ и менять одежду. Обязательно нужно мыть руки несколько раз в день, так как учеными доказано, что большинство болезней являются именно болезнями «грязных рук».

Также, важно, чтобы средства для проведения гигиенических процедур были индивидуальными. Так, у каждого человека должно быть полотенце, зубная щетка, расческа и т.д. Если пользоваться средствами других лиц, то есть большая вероятность приобретения инфекции.

5. Отказ от вредных привычек.

Абсолютно каждому человеку, практически с рождения, известно о вреде курения, алкоголя и наркотических средств.

Курильщики имеют большой риск заболеть тяжелыми болезнями и впоследствии умереть от них. Легкие людей, которые курят, становятся уязвимыми и для вирусов, и для инфекций, значительно ухудшается иммунитет. Никотином оказывается пагубное влияние на центральную нервную систему, а также на мозг, вызывает сужение сосудов и учащенное сердцебиение. По этой причине могут возникнуть серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, а также большая вероятность появления рака легких.

Алкоголь оказывает не менее губительное воздействие на организм, чем сигареты. От употребления алкоголя первым страдает мозг человека, а также на сердце, печень,

поджелудочную железу, что несомненно вызывает значительное ухудшение иммунитета человека.

Наркотики вообще по своей природе являются ядом. Они поражают все системы тканей и органы. Особенно страдает центральная нервная система, половая система, печень, почки и мозг. Люди, употребляющие наркотики, при регулярном потреблении наркотиков не живут больше 10 лет.

Поэтому курение, алкоголь, наркотические средства и здоровый образ жизни – это параллельные прямые, которые вообще не пересекаются.

6. Медицинская профилактика.

Кроме вышеуказанных мероприятий поддержания здорового образа жизни, существуют также медицинские препараты для укрепления здоровья человека и проведения профилактики заболеваний.

Для укрепления иммунитета врачи советуют употреблять витамины. Поэтому, для профилактики заболеваний и укрепления своего здоровья, необходимо получить консультацию специалиста о подходящем для конкретного человека витаминном комплексе.

Таким образом, проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных. Главное достояние любого государства – это его граждане. А для того, чтобы государство могло нормально существовать и стабильно развиваться, ему необходимо здоровое, активное население.

А для здорового населения, каждому человеку необходимо соблюдать здоровый образ жизни, который является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. Потому что здоровье человека является важнейшей ценностью жизни самого этого человека.

Список используемой литературы:

- 1) Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред.от 21.07.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2) Федеральный закон №170-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 3) Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.
- 4) Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.
- 5) Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г.

