

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (психофизическое здоровье) как фундамент духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина-мать есть самый главный воспитатель-учитель-педагог.

О правильности последовательности воспитания много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

**Выводы.** В последнее десятилетие на смену безликим лозунговым направлениям и подходам к здоровью – укрепление, оздоровление, сохранение, вошло количественное понятие формирования здоровья.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека, в возрастном аспекте направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержание высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этих этапах возрастного развития должно проводиться обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знаниям о психофизическом состоянии здоровья человека, как главных показателей формирования здорового образа жизни.

## ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лапицкая Л. А.

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»*

**Аннотация.** Под здоровым образом жизни подразумевается комплекс мероприятий, направленных на физическое оздоровление и укрепление иммунитета, что и освещено в данной работе.

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровье, проблемы, вредные привычки.

**Актуальность.** Как сообщает нам Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека почти на 50 % связано с его образом жизни, от окружающей среды зависит почти на 20 %, 15 % зависят от медицины, ещё 15% зависят от наследственности.

Большинство людей под здоровым образом жизни понимают: долгожительство; отсутствие болезней; чувство эмоционального, умственного и физического благополучия.

Состояние организма человека во многом зависит от того, насколько он ведёт здоровый образ жизни. К здоровому образу жизни можно отнести:

- занятия спортом
- регулярные физические нагрузки
- закаливание
- правильный отдых
- правильное и рациональное питание
- гигиена
- избавление от вредных привычек
- физическая активность
- свежий воздух.

Мы ведём здоровый образ жизни, если хотим сохранить своё здоровье, укрепить его или восстановить после болезни. Здоровый образ жизни надо вести постоянно, а не какое-то определённое количество времени, например, неделю или месяц.

С каждым годом сокращается количество здоровых и физически развитых детей. Едва достигнув совершеннолетия, они уже страдают серьезными заболеваниями. Состояние здоровья многих юношей призывного возраста таково, что они не могут служить в армии. Многие подростки растут в семьях с нездоровой обстановкой и часто страдают психическими и нервными расстройствами.

Из-за роста научно-технического прогресса у человека понизилась физическая тренированность и общая выносливость организма на фоне возросших нервно-эмоциональных перегрузок. Вместо пеших прогулок на свежем воздухе или оздоровительного бега люди предпочитают сидеть у телевизора или компьютера в душном помещении. Даже на 2–5 этаж поднимаются, как правило, не по лестнице, а на лифте, долго ждут городской транспорт, если ехать всего 2–3 остановки.

Из-за подобного образа жизни у человека может развиваться гиподинамия. При гиподинамии обильно разрастается подкожно-жировая клетчатка, значительно увеличивается вес, растёт нагрузка на позвоночник и суставы, нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Так постепенно развиваются и нарастают патологические изменения в различных органах и системах, которые и приводят к заболеваниям. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему – ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается

трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, – снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается

Регулярные физические нагрузки, бережное отношение к своему здоровью и внимание к своему жизненному окружению способны сохранить здоровье и хорошее самочувствие в течение долгих лет [1].

### **Проблемы здорового образа жизни.**

Всё более актуальным становится вопрос о здоровом образе жизни. Проблемами современного общества являются пьянство, курение, наркомания и ожирение, т. н. вредные привычки. Они ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это получается совершенно добровольно, так как человек сам травит и убивает себя, иногда даже не подозревая об этом. В первую очередь распивать спиртные напитки, курить и употреблять наркотики начинает молодёжь, обычно находясь под чьим-то влиянием. Таким образом, они или пытаются не отставать от других людей, которые служат для них примером, или же пытаются произвести на них впечатление. Однако вредные привычки могут появиться и в достаточно взрослом возрасте. Люди начинают курить, так как считают сигареты идеальным лекарством от стресса, которому подвержены многие люди. Они начинают верить, что курение расслабляет и успокаивает.

Теперь давайте узнаем какими могут оказаться основные последствия при активном курении:

- хронические заболевания дыхательной системы;
- сердечные приступы;
- инсульт;
- потеря зрения;
- раковые заболевания;
- импотенция и фригидность;
- разрушение зубной эмали;
- кариес [2].

Многие люди узнают вкус алкоголя ещё в раннем детстве. Алкоголем их угощают собственные родители, например, на праздники. Но, естественно, будущая возможность пристрастия к алкоголю будет зависеть от того, как часто и сколько взрослые давали алкоголь детям. Зачем же люди пьют в сознательном возрасте?

•Для утоления интереса или же за компанию. Подавляющее большинство людей впервые пробуют спиртное в подростковом возрасте. Слушая рассказы более «опытных» друзей о том, как им было весело после выпитого алкоголя, или же попадая в пьющую компанию, где не хочется выделяться, дети начинают пить.

•Для того, чтобы еще раз пережить чувство опьянения. Многие, выпив за компанию, рано или поздно опять в нее попадают. Для того, чтобы еще раз

испытать чувство раскованности, веселья, прошлый опыт повторяется. На этом этапе человек получает удовольствия от спиртного.

•В силу психологической зависимости. Тут уже очень трудно отказаться от выпивки, и этот процесс начинает происходить регулярно, сокращается период перерыва между употреблением спиртного, а его отсутствие вызывает подавленное состояние, раздражительность.

•Для снятия симптомов похмелья. Эта причина преобладает у тех людей, которые сталкиваются с алкогольными напитками ежедневно. Спирт отравляет организм человека, не только разрушая все внутри, но и вызывая явные всем известные симптомы похмелья. Для их утоления мужчины пьют снова и снова, что далее перерастает в так называемый запой.

•Физическая потребность организма. У человека, не выходящего из запоя, наблюдается сильная интоксикация. И убрать неприятные симптомы помогает лишь алкоголь, но только до того времени, пока не пройдет опьянение. Поэтому, только выпивая, можно чувствовать себя здоровым [3].

Давайте посмотрим какими могут оказаться основные последствия употребления алкоголя:

- проблемы с печенью;
- истощение;
- рак прямой кишки, простаты, гортани и пищевода;
- язвенная болезнь;
- панкреатит;
- сахарный диабет;
- кровотечения;
- депрессия и психоз;
- сердечные болезни.

А также:

- проблемы с общением;
- проблемы на учёбе или работе;
- агрессия;
- финансовые проблемы;
- совершение противоправных действий [4].

Наркотики начинают употреблять по разным причинам, например, желая уйти от проблем, казаться взрослым, экспериментировать и бунтовать, желая подражать своим кумирам, употребляющим в свою очередь наркотики, из-за скуки и в первую очередь из-за их, наркотиков, доступности. Также иногда люди бывают убеждены в том, что те наркотики, которые в небольшом количестве и в определённых случаях прописывают доктора, можно употреблять в более крупном количестве, так как если их прописал врач, то, значит, они безвредные.

Давайте посмотрим какими могут оказаться основные последствия приёма наркотиков:

- снижается иммунитет;
- возникновение различных инфекционных заболеваний;

- отмирание мышечных тканей;
- нарушается обмен веществ;
- потеря веса;
- недостаток кальция и выпадение зубов;
- импотенция и климакс;
- психическое расстройство и галлюцинации;
- агрессивное поведение;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- снижение интеллекта [5].

В среднем человек ест в день три раза и время от времени устраивает быстрые перекусы. Это норма. Зачем людям начинать есть больше, чем требует их организм?

Для современного человека потребление пищи – это не только способ восполнить потраченную энергию, но и один из вариантов приятного времяпровождения. Во-первых, человек получает удовольствие от того, что избавился от чувства голода. Во-вторых, некоторые продукты способствуют выработыванию в организме гормонов, приносящих радость и удовлетворение: шоколад, кофе, чай, яйца, курица, говядина, морская рыба, орехи.

Нас окружает большое количество рекламы еды, однако очень часто эта еда не особо полезна для нашего здоровья. Все это воздействует на подсознание, и вот человек снова собирается перекусить, совершенно забыв, что принимал пищу всего пару часов назад и ещё не успел как следует проголодаться.

Состояние, когда люди едят не для пополнения сил и получения энергии, а просто так, постепенно перерастает в хроническую форму – переедание, что обычно и приводит к ожирению и сопряженным с данным состоянием проблемам и заболеваниям. Часто люди даже не замечают, как у них вырабатывается привычка есть. Так, например, если постоянно есть перед телевизором или читать во время еды, то при этих действиях организм начнет подавать сигналы голода.

Употребление в пищу некоторых продуктов повышает аппетит: сладкие продукты, кислые продукты, специи, шоколад, сдобные булочки, сладкие напитки, белый рис, кислая капуста, маринованные огурцы, помидоры.

Нехватка определенных элементов в организме приводит к сильному желанию поесть. У многих бывали ситуации, когда сильно хочется того или иного продукта; не стоит игнорировать данные желания, лучше дать организму, что он требует, но не переедать.

Ученые рекомендуют – есть небольшими порциями несколько раз в день, а главное при этом – помнить, что чувство насыщения приходит через 20 минут после употребления пищи.

Здоровое и рациональное питание – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и они в свою очередь регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров

молока. На процесс самой еды он тратит около 6 лет жизни. На организм отрицательно влияют переедание и недоедание. Выше уже было отмечено, к чему может привести переедание. При недостаточном же питании человек начинает резко худеть, у него ухудшается самочувствие, снижается работоспособность и падает иммунитет. Именно поэтому важно питаться правильно, следить за тем, чтобы пища была сбалансированной и полноценной [6].

**Выводы.** Здоровый образ жизни – это основной способ следить за своим здоровьем, стараясь избежать проблем, и большинство людей прибегает именно к нему. Но, к сожалению, другая часть за своим здоровьем следить отказывается.

Главная проблема человека – это не столько вредные привычки, сколько то, что он редко пытается измениться. Он может понимать и осознавать, что он делает, но если ему начинают что-то говорить, то он очень часто отвечает: «Это моё личное дело. Никто не имеет права говорить мне, как я должен или не должен поступать». Очень жаль, что ещё на ранней стадии своей проблемы люди уже отказываются бороться со своими проблемами.

#### **Список литературы:**

1. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - СПб., 2013.
- 2.[Электронный ресурс]: <https://elhow.ru/zdorove/vred-zdorovju/k-chemu-privodit-kurenie>.
- 3.[Электронный ресурс]: <http://alcogolizm.com/questions/zachem-lyudi-pyut-alkogol.html>.
- 4.[Электронный ресурс]: [https://www.syl.ru/article/175496/new\\_alkogolizm-i-ego-posledstviya-kliniki-lecheniya-alkogolizma.html](https://www.syl.ru/article/175496/new_alkogolizm-i-ego-posledstviya-kliniki-lecheniya-alkogolizma.html).
- 5.[Электронный ресурс]: <http://vsegdazdorov.net/story/posledstviya-upotrebleniya-narkotikov>.
- 6.[Электронный ресурс]: <https://elhow.ru/zdorove/pitanie-i-zdorove/pochemu-ljudi-mnogo-edjat>.

## **ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Литвинова Е.А., Веретельникова Ю.А.

*Харьковский Национальный Медицинский Университет*

**Аннотация.** Как известно многие заболевания сейчас молодеют. Не стала исключением и гиподинамия. Множество детей и подростков по всему миру все меньше двигаются благодаря технологическому прогрессу.

**Ключевые слова:** молодежь, гиподинамия, физическая активность, спорт.

**Введение.** Для начала, следует разобраться, что же такое гиподинамия. Итак, гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [6]. Нередко эту болезнь также называют «болезнью цивилизации». Дело в том, что гиподинамия – достаточно молодое заболевание. Появилось оно в результате ряда факторов – урбани-