

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail:sport@angtu.ru

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Yaroshevich I.N.

PRESERVATION AND PROMOTION OF HEALTH IN MODERN SOCIETY

Аннотация. В современном обществе многие молодые люди не используют в полной мере объективные предпосылки сохранения и укрепления здоровья и долголетия, не умеют осуществлять взаимоконтроль на занятиях средствами физической культуры.

Ключевые слова: современное общество, молодые люди, здоровье, долголетие, средства физической культуры.

Abstract. In modern society, many young people do not fully use the objective prerequisites for maintaining and strengthening health and longevity, and they do not know how to exercise mutual control in physical education classes.

Keywords: modern society, young people, health, longevity, means of physical culture.

Здравоохранение в системе социального страхования обеспечивает объективные факторы здоровья и долголетия человека, которые включают в себя систему материального обеспечения населения. Социально-экономические условия, в которых человек живет, не зависят от воли отдельных людей, а представляют объективные факторы жизненных условий.

Средняя продолжительность жизни у людей возросла почти вдвое, благодаря улучшению социально-экономических условий жизни, а также популяризации сведений о пользе занятий физической культурой и спортом. Молодое поколение охотно приобретает абонементы для занятий спортом в физкультурно-оздоровительных комплексах, так как знают, что на сегодняшний день существуют «молодые болезни века»: инфаркт миокарда, гипертония, атеросклероз, коронарная болезнь и другие сердечно-сосудистые заболевания.

В современном обществе есть и такие молодые люди, которые не используют в полной мере объективные предпосылки здоровья и долголетия, зависящие от воли, желания, знаний и умений самого человека. Для этого необходимо грамотно и доступно работать с современным человеком, объясняя для чего нужно закаливание, гигиенические мероприятия, развитие активной двигательной деятельности, полноценное питание и почему не нужно приобретать вредных привычек, особенно таких, как использование электронных сигарет.

Если они будут учитывать положительные эмоции к двигательной активности, занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастики, в выходные дни больше находиться на свежем воздухе, то для человечества это большой плюс.

Сегодняшняя молодежь все больше задумывается о здоровом образе жизни и для них мерилом становится их здоровье и долголетие в современном

мире. Раньше 95% работы всего человечества выполнялось за счет мышечных усилий и лишь 5 % этой работы осуществлялось машинами, данные представлены академиком А.И. Берга.

На сегодня эти данные изменились – 98% всей физической работы выполняется машинами и только 2% приходится на мышечную деятельность человека. Это говорит о том, что ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Резкое сокращение двигательной активности, снижение мышечной работы, гипокинезия являются серьезными проблемами таких заболеваний как заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции.

Особенно для современного человека серьезной опасностью является гипокинезия, которая приводит организм к снижению работоспособности, ослаблению иммунитета и организм не справляется с мышечными усилиями, некоторые молодые люди не доживают до возраста 35 лет.

В век инновационных технологий развиваются различного рода заболевания, которые нарушают обмен веществ из-за того, что молодое поколение совсем перестало ходить, а мы знаем: «ходить пешком, значит долго жить».

К сожалению, здоровый образ жизни многие молодые люди не приветствуют и ссылаются на тысячу причин. Они избегают занятий спортом, при том, что современные условия жизни дают нам мало возможностей для проявления естественной двигательной активности. Поэтому молодое поколение должно использовать физические упражнения как замечательное средство удовлетворения и тогда о здоровье оно будет задумываться не в молодые годы, а позже.

Известно всем, что физическая культура и спорт оказывают большое влияние на все стороны человеческой жизни. Наша страна и общество нуждается в работоспособных, физически здоровых и высокоразвитых гражданах.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Разумов, А.Н.** Основные положения современной концепции охраны здоровья здорового человека и ее реализация в России / А.Н. Разумова. Текст: непосредственный // Федеральный справочник. Развитие профилактики, формирование здорового образа жизни. 2017 - С 39-46.