



*Писаренко Анастасия Сергеевна*

студентка

*Айвазова Елена Сергеевна*

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,**

## **ПРИРОДНЫХ, СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОЛОГИЧЕСКИХ**

## **ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ**

*Аннотация:* в статье выявлены основные факторы воздействия на организм человека, авторами представлена верная трактовка категории «здравье». В работе указана законодательная база, к которой следует обратиться с целью разрешения подобных вопросов и приведены основные показатели состояния здоровья граждан Российской Федерации за 2015 год.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, экологические факторы, гигиенические требования, здоровый образ жизни.

С каждым днем такое понятие как здоровье приобретает все большую роль в мировом сообществе и в настоящее время рассматривается как социальная категория. Здоровье – индикатор национального престижа, показатель доверия к экономической сфере в целом, обязательное условие повышенного трудового потенциала, критерий характеристики государственного управления [3]. По определению Всемирной Организации Здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не полного отсутствия болезней или физических дефектов».

Проблема здоровья важна для каждого. Особенно она актуальна в нашей стране, потому что продвижение экономических и политических реформ, благополучие страны напрямую зависят от состояния здоровья отдельного человека и общества. Здоровье человека только на 15–20% зависит от деятельности учреждений здравоохранения и на 50–55% – от условий и образа жизни людей (рис. 1).



Рис. 1. Факторы, оказывающие влияние на организм человека

На рисунке видно, что существуют те факторы, которые нам не подвластны – наследственность, либо те, на которые возможно подействовать в минимальной степени – здравоохранение. Большую долю влияния на человека оказывает здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни как модель поведениязван быть созидающей стороной процесса формирования здоровья, его сохранения, укрепления и восстановления.

Большое значение в здравотворчестве организма играет физическая культура, возникшая около 40 тысяч лет до н. э., и спорт как средство улучшения здоровья и совершенствования физической подготовленности [6]. По результатам многочисленных исследований, риск инфаркта снижается на 50% при нормализации двигательной активности. Очевидно, что самый высокий уровень смертности наблюдается у граждан с заниженными показателями физической подготовки – 64 случая на 10 000, когда самая низкая смертность у тех, у кого физическая подготовка оценена как относительная высокая – 18 случая на

10 000. Только при условии интенсивности двигательной активности, адекватной физической нагрузки, правильного питания и возможно разрешить проблему повышения эффективности занятий физическими упражнениями [1].

Немалую роль играет такой фактор, как соблюдение гигиенических требований и норм во время занятий физической культурой и спортом. К таковым, как правило, относят: оптимизацию условий, средств, режимов и методов занятий физической культурой и спортом; рациональное питание; адекватность физических нагрузок в течение занятий; закаливание.

Характер природных условий также определяет здоровье человека как биологического существа. Стоит отметить, что значительно расширилась сфера общественного производства и техники, сфера деятельности человека. Неблагоприятные перемены в условиях внешней среды, которые превышают по своему уровню и качеству адаптационные возможности организма человека, обычно нарушают оформленные связи между организмом человека и окружающей средой и приводят к возникновению у него различных патологических отклонений [2].

Природа не закрытая система и на мировое сообщество оказывают значительное влияние такие внешние факторы, как: резкие колебания метеорологических факторов, загрязнение воздуха, почвы, воды.

Существует множество различных путей реализации гигиенических требований к факторам окружающей среды. Законодательство является одним из таких способов. В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» санитарные нормы определяются как нормативные акты, которые устанавливают показатели безопасности факторов среды для организма [4]. Несоблюдение закона создает угрозу здоровью и жизни общества.

Необходимо обратить внимание на эпидемиологическую роль почвенных образований. Почва – благоприятная среда для бактерий, актиномицет, паразитических грибков, в которой располагается от 500 до 500000 простейших орга-

низмов на 1 г. От содержания и качества загрязнения почвы зависит степень безопасности почвы. Микроорганизмы, содержащиеся в почве на глубине нескольких сантиметров, находятся под защитой от воздействия солнца, здесь они размножаются. Большое количество возбудителей болезней способны выживать в почве достаточно долгое время.

В процессе употребления в пищу немытых овощей, зараженных инфицированной почвой, возбудители кишечных инфекций попадают в организм. Другим видом передачи таких возбудителей являются воды поверхностных и грунтовых источников. Опасность заражения присутствует и при непосредственном контакте человека с почвой – при контакте с почвой травматические повреждения кожных покровов могут привести к столбняку.

Также следует обратить на качество питьевой воды, которое нормируется определенными документами – государственными стандартами. С 1996 г. в РФ действуют Санитарные правила и нормы – СанПиН 2.1.4.59–96 «Питьевая вода». В соответствии с гигиеническими требованиями питьевая вода должна обладать определенными органолептическими свойствами; не содержать патогенных бактерий; иметь определенный, постоянный химический состав; иметь определенную температуру и обладать освежающим действием.

Необходимо помнить, что вода входит в состав клеток, тканей, органов, составляя 65% человеческого организма, именно в этой жизненно необходимой среде проходят физико-химические процессы. Вода – основа жизни, поэтому ее качеством нельзя пренебрегать. Помимо качества воды и почвы необходимо обращать внимание на состояние воздушной среды.

Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно-восстановительных процессах на разных уровнях организации организма: клетка – ткань – орган – организм. Именно воздух является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой. Санитарные требования к качеству атмо-

сферного воздуха закрытых помещений изложены в СанПиН 2.1.6.1032–01 «Гигиенические требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест» [5].

К основным гигиеническим показателям качества воздушной среды: физические свойства воздуха; химический состав; наличие или отсутствие различных механических примесей; уровень бактериального загрязнения.

В заключение хочется особенно отметить, что в Российской Федерации по оценке Росстата за 2015 год продолжительность жизни россиян составила 71,22 года при 70,93 года на 2014 год, то есть возросла на 0,29 года – 106 дней. Также стало известно о снижении смертности от наиболее распространенных причин: от туберкулеза на 8,2%, от внешних причин на 5,5%, от болезней системы кровообращения на 3,4%, в том числе от ДТП – на 13,6%, от болезней органов дыхания на 3,4%. В 2015 году, по данным ВОЗ, Россия вошла в десятку государств, которые за последние годы добились наибольшего прогресса в борьбе с неинфекционными заболеваниями: раком, диабетом, болезнями сердца и легких. Такие положительные тенденции определяют важность проведения мероприятий в России, направленных на формирование здорового общества. Даные Росстата подтвердили заинтересованность государственных властей в вопросах благополучия граждан. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что проводимая государством политика в значительной мере способствует повышению уровня благосостояния как отдельно взятого человека, так и всего российского общества.

### ***Список литературы***

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. – М.: Юнити-Дана, 2013. – 255 с.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.: МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 464 с.

4. Информационно-правовой портал Гарант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12115118/entry/0:1>
5. Информационно-правовой портал Гарант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12123011/paragraph/189:11>
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учеб. пособие. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2001. – 224 с.