

Мазманиян Тигран Рудикович

студент

Соболь Юлия Владимировна

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

***Аннотация:** в статье раскрывается взаимосвязь между здоровьем, психическим состоянием и положительной жизнедеятельностью человека. Авторы анализируют факторы, влияющие на поддержание здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, психическое состояние, спорт, физическая активность.*

Здоровье является важной составляющей положительного процесса жизнедеятельности каждого человека. Из ключевых составляющих здоровья можно выделить способность организма адаптироваться к периодически меняющимся условиям окружающей среды. Человек ведущий здоровый образ жизни способен влиять на трудовую производительность, поддерживая ее в состоянии положительной динамики. Под физическим здоровьем следует понимать особое состояние человека, когда его организм переходит в процесс саморегуляции всех жизненно важных функций. Здоровье у людей определяется по следующим признакам:

- 1) устойчивость к тяжёлым ситуациям и состоянию системы организма, а также факторам, повреждающим общее состояние человека;
- 2) отсутствие или профилактика каких-либо заболеваний, влекущих за собой дефекты в развитии. В наше время благодаря проведению множества опытов и исследований экспертам в сферах медицины и спорта удалось выявить, как

окружающая среда, а именно климатические условия, погода и экологическая обстановка в стране, влияет на состояние человека. К примеру, на самочувствие может повлиять увеличение воздействия на человека электромагнитного поля из-за чего повышается раздражительность, накапливается усталость, что приводит к учащающимся рискам заболевания людей.

Немаловажную роль играет и психическое состояние человека, что подразумевает за собой поддержание нравственности, тренировка психологических процессов таких как память, воображение и т. д.; выработка в себе дисциплинарной выправки. Быть здоровым хочет каждый, поэтому по всему миру потребность к здоровому образу жизни и носит общественный характер. Оно обуславливается высоким уровнем потенциала как физической, так и психологической формы дееспособности в трудовой деятельности и является стимулом жизни. Человек, который имеет регулярную физическую активность запускает определённый процесс, который принято делить на три этапа:

1) личное самопознание, что способствует выявлению положительных качеств и негативных ситуаций, которые необходимо преодолевать. Основной методикой для достижения самопознания является оценивание своих действий и поведения в целом и постоянный самоанализ личности;

2) на втором этапе человек начинает ставить цели и прописывать программу продуктивного режима дня. Благодаря грамотному распределению человеком времени в своей жизни, происходит формирование физической культуры личности;

3) практическое применение полученных навыков и испытание самого себя для достижения положительных результатов собственного самовоспитания. Таким образом можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни в человеческом восприятии ассоциируется как непрерывный вид деятельности, целью которой является формирование физического и психологического здоровья человека. А здоровье является неотъемлемой частью положительной жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167.
2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.
3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125.
4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.
6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.
7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.