

УДК 796:613

## ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Агеева Я.А., Кушнерик В.Ю., студенты 2 курса ИЭиФ  
Научный руководитель - Первых Т.Н., старший преподаватель  
КФКиС*

*Омский Государственный аграрный университет имени  
П.А.Столыпина*

**Ключевые слова:** человек здоровье, факторы здоровья, физическая культура, воспитание

*В статье рассматриваются основные факторы, которые влияют на здоровье человека. Каким состоянием является здоровье. Нам стало известно, что все эти факторы были разделены на четыре группы. Также мы узнали про социальную пропаганду и к чему она может привести. Ну и конечно же, что такое здоровье для человека.*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека но и всего общества. Оно является основным условием и залогом полноценной жизни. Также помогает нам выполнять наши планы успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности и значительные перегрузки.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье является состоянием полного физического душевного и социального благополучия.

К основным факторам, которые влияют на здоровье человека, относят следующие группы:

- 1) духовно-нравственные факторы – духовность вера, мораль, религия духовная музыка, молитва духовная информация;
- 2) биологические факторы – пол, возраст конституция, генетика и наследственность;
- 3) природные (экологические) факторы – качество окружающей среды, климатические, гелиогеофизические показатели, антропогенное загрязнение и пр.;

4) социальные (социально-экономические) факторы – образ жизни (питание, физические нагрузки, распорядок сна, режим труда и отдыха, жилищно-бытовые условия), законодательство, политика, здравоохранение, миграционные процессы, система образования и культуры, спорт;

5) информационный фактор – знания информация, СМИ, Интернет, реклама.

Вышеперечисленные факторы влияют не только на физическое, но и на духовное нравственное здоровье человека. Все они были разделены на четыре большие группы и выявлено влияние каждой из этих групп на организм человека:

- медицина оказывает влияние на -10%;
- генетические факторы (наследственность) - 15%;
- экологические факторы (окружающая среда - 25%;
- образ жизни человека - 50%.

Социальная пропаганда здорового образа жизни оказывает помощь укреплению здоровья населения, а реклама негативной информации. Например, алкогольных напитков, табака использование контрацептивы, приводит к увеличению лиц, которые ведут нездоровый образ жизни. Одним из приоритетных направлений политики государства является развитие физической культуры. Согласно пункту 26 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания физической подготовки и физического развития личности.

#### *Библиографический список*

1. Ивентьев, С.И. Духовно-нравственный фактор как основа здоровья человека//ФЭН-НАУКА № 1, 2011. С.71-72.
2. Ивентьев, С.И. Права человека.Реклама//Инновации. Интеллект. Культура: материалы XVIII Всероссийской (с международным участием научно-практической конференции молодых учёных и студентов «Инновации. Интеллект. Культура» Тобольск 15 октября 2010г.). - Тюмень: Библиотечно-издательский комплекс ТюмГНГУ, 2010. - С.196-198.

3. Кудашов, В.И. Медицинский взгляд на философию // Философские проблемы биологии и медицины: Выпуск 4: фундаментальное и прикладное: сборник материалов 4-й ежегодной научно-практической конференции. – М.: Изд-во «Принтберри», 2010г.- С.25- 28.
4. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета, № 4539, 8 декабря 2007.

## KEY FACTORS HEALTHY WAY OF LIFE

*Ageeva Y.A. Kushnerik V.Y.*

*Keywords: people, health, determinants of health, physical education, education*

*This paper examines the main factors that affect human health. What is the state of health. We have learned that all these factors were divided into four groups. We also learned about the social propaganda and what it can bring. And of course, what is health for human beings.*