

УДК 796.062.4

## ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – НАДЕЖНОЕ БУДУЩЕЕ



### A HEALTHY PERSON IS A RELIABLE FUTURE

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Ушакова Виктория Сергеевна**

студентка,  
Кубанский государственный технологический университет  
dana11992@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности и проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни у молодых людей. Решить эти проблемы можно посредством формирования основных принципов здорового образа жизни. Здоровье человека – это не только его индивидуальная, но и общественная ценность, так как они взаимосвязаны.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and aspect Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Ushakova Viktoria Sergeevna**

Student,  
Kuban State Technological University  
dana11992@mail.ru

**Annotation.** The article discusses the features and problems associated with the formation of a healthy lifestyle in young people. These problems can be solved by forming the basic principles of a healthy lifestyle. Human health is not only an individual, but also a social value, since they are interrelated.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, physical education.

Существует огромное количество формулировок термина «здоровье», согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». С физиологической точки зрения определяются следующие составы:

– индивидуальное здоровье человека – это физическое состояние организма, с отсутствием патологических изменений, оптимальной связи с окружающим миром и согласованности всех функций [1];

– здоровье является гармоничным набором структурно-функциональных данных организма, подходящих к окружающей среде и обеспечивающих оптимальную жизнь организма, а также полноценную трудовую жизнь [2];

– здоровье – это процесс сохранения, развития и совершенствования биологической, физиологической, психологической, работоспособной и социальной функций человека с максимальной продолжительностью его активной жизни [3].

По мнению студентов Кубанского государственного технологического университета, здоровье – это сила, ум и красота. Они думают, что если ты будешь здоров, то ты получишь все.

Анкетные ответы студентов показали, что личная ценность здоровья студентов находится на высоком уровне. Чуть ниже находится их понимание роли поведенческого фактора в защите и укреплении здоровья. Анализируя повседневную жизнь студентов, мы наблюдали неполное соответствие требованиям здорового образа жизни, только на 2 %. Адекватность оценки студентов за их образом жизни и их соответствие требованиям ЗОЖ находится на высоком уровне. Можно и нужно воспитывать в человеке с детства спокойствие, доброту и сдержанность, и тогда многих проблем со здоровьем не будет. Известно, что здоровье является одним из важнейших компонентов благосостояния человека, условием успешного социально-экономического развития любой страны, а также одним из неотъемлемых прав человека. Забота о физическом здоровье студентов КубГТУ является одной из самых насущных проблем на сегодняшний день. И роль спорта становится не только все более заметным социальным фак-

тором, но и политическим фактором в современном мире. Ведь заботясь о своем здоровье, мы заботимся о нашей стране.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [4].

Физическая культура – это здоровье, ценное руководство для социальной адаптации человека и общества к социальным, экономическим и духовным изменениям в окружающей среде. Произвольный контроль свободной энергии личности достигается мышечной активностью. Рациональное использование свободной (мышечной) энергии человека и свободного времени общества необходимо для оздоровления. Здоровье – главное условие формирования личности – тема создания вашей истории и здоровья. Физическая культура является основной областью деятельности в культуре личного здоровья [5].

Подводя итоги, необходимо отметить, что здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранения здоровья и укрепление человеческого организма в целом. Современная молодежь заботится о своем здоровье и старается вести активный образ жизни.

### Литература

1. Латкин В.В., Рудеева Т.В., Скибицкий А.В. Основные принципы здорового образа жизни студентов : учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2009.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетии. – М., 2001.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 224.
4. Питкин В.А., Муратов Д.П. Проблемы состояния здоровья современной молодежи // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
5. Питкин В.А., Данько А.О. Физическая культура – основа жизни // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 4. – С. 352–354.

### References

1. Latkin V.V., Rudeeva T.V., Skibitsky A.V. Basic principles of a healthy lifestyle of students : educational-methodical manual. – Krasnodar, 2009.
2. Kuchma V.R. Theory and practice of hygiene of children and adolescents at the turn of the millennium. – M., 2001.
3. Luk'yanenko V.P. Physical education: the basis of knowledge. – M. : Soviet Sport, 2005. – P. 224.
4. Pitkin V.A., Muratov D.P. Problems of Health of Modern Youth // Nauka. Technique. Tehnologii (Polytechnicheskii Vestnik). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
5. Pitkin V.A., Danko A.O. Physical training – the basis of life // Science. Technique. Tehnologii (Polytechnic Bulletin). – 2021. – № 4. – P. 352–354.