

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ Modern concept of health

А. В. Зверев, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В данной статье отражается современное представление о концепции здоровья, проанализированы мнения нескольких авторов, которые отражают современную трактовку о здоровье, а также выявлены проблемы ведения нездорового, вредного образа жизни и предложены рекомендации по совершенствованию современной концепции здоровья путем мотивации заниматься здоровым образом жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, концепция

Summary

This article reflects the modern understanding of the concept of health, analyzes the opinions of several authors who reflect the modern interpretation of health, as well as identifies the problems of leading an unhealthy, harmful lifestyle and offers recommendations for improving the modern concept of health by motivating to engage in a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, concept.

В современном мире концепция здоровья человека отражает существенные проблемы, связанные со здоровьем. Чтобы решить данную проблему необходимо повышать численность здорового населения страны, поскольку саму категорию «здоровье» можно рассматривать как с физической стороны, так и с психологической.

Рассмотрим мнения некоторых авторов, которые имеют свое представление о современной концепции здоровья (таблица 1).

Таблица 1

Мнения авторов о «современной концепции здоровья»

Автор	Описание
Арустамян Г.Н	Согласно мнению Г.Н. Арустамян в современную концепцию здоровья человека входят такие составляющие как духовная, физическая и социальная [1].
Медведева О.В	Автор О.В. Медведева полагает, что психологическая концепция является основной составляющей современной концепции здоровья [2].
Мухамитянов Ф.Д	Ф.Д. Мухамитянов полагает, что формирование здорового образа жизни предполагает трактовку «современной концепции здоровья» [3].
Орехова Т. Ф	Современная концепция здоровья – это способы и формы повседневного здорового образа жизни [4].
Ряпина В. О	Для успешного выполнения своих профессиональных функций каждый человек должен вести здоровый образ жизни, который отражает и положительное выполнение всех социальных функций [5].

Таким образом, рассмотрев несколько мнений авторов о «современной концепции здоровья», отметим, что мнения некоторых авторов абсолютно сходятся, они считают, что в данную концеп-

цию входит, безоговорочно, здоровый образ жизни, а также наличие здорового психологического и психико-эмоционального состояния. [7]

Было проведено исследование, в котором приняло участие 20 человек. Им предлагалось ответить на вопрос: «Какие причины способствуют не ведению здорового образа жизни?», и были даны следующие ответы (рисунок 1).

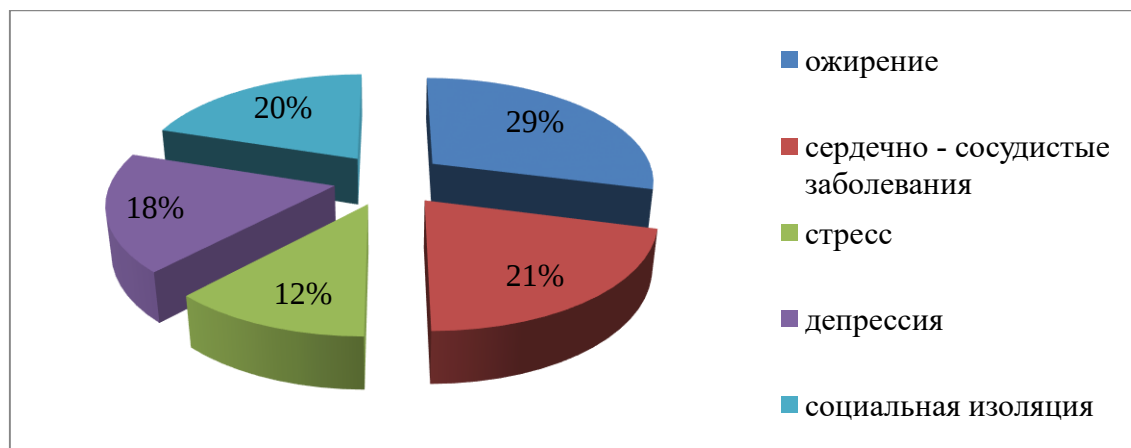


Рис. 1. Причины, способствующие неведению здорового образа жизни

Так по рисунку видно, что 29% опрошенных ответили, что основной причиной является ожирение, также 21% опрошенных ответили, что это сердечно-сосудистые заболевания, 12% и 18% ответили, что это стресс и депрессия, соответственно, а 20% ответили, что это может быть социальная изоляция.

Таким образом, на основании данного исследования можно выделить проблемы современной концепции здоровья, к которым относят физиологические и физические проблемы (ожирение и сердечно-сосудистые заболевания), психологические проблемы (стресс, депрессия), а также социальные проблемы (социальная изоляция).

Но также был задан вопрос о ведении здорового образа жизни, и его составляющих, ответы которых представлены на рисунке 2.

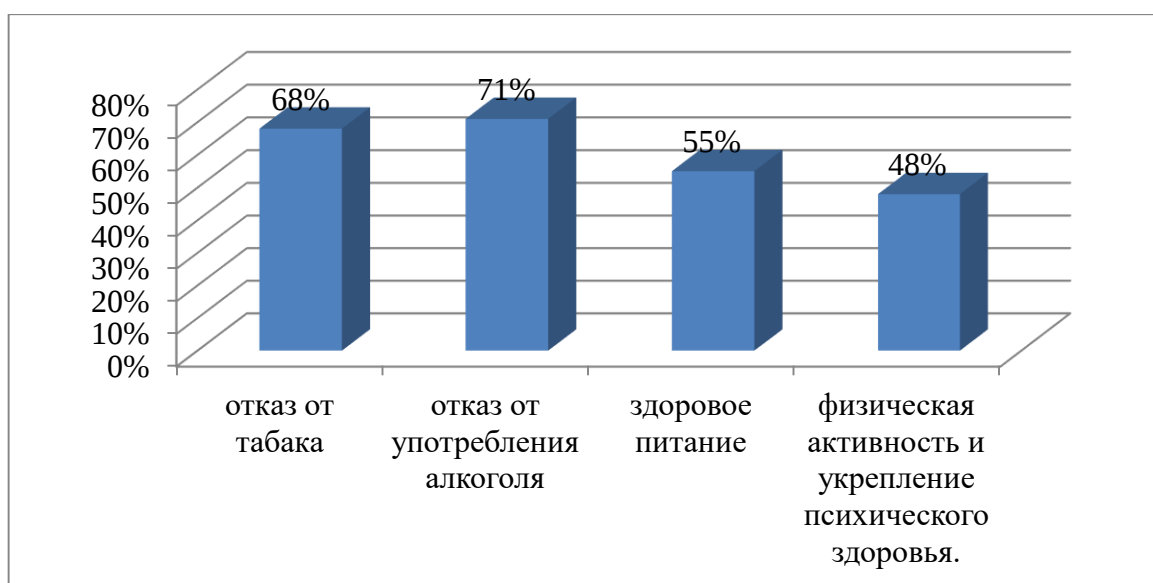


Рис. 2. Ведение здорового образа жизни

По рисунку видно, что из опрошенных, отказались от табака 68%, отказались от употребления алкоголя 71%, употребляют здоровое питание 55%, и обладают физической активностью и укрепляют психического здоровья – 48%. Из данных ответов меньше всего в процентном соотношении ответили, что они употребляют здоровое питание и обладают физической активностью и укрепляют психическое здоровье. Это связано с тем, что здоровая пища относительно дорогая, а также посещение психолога и психиатра связано с достаточно большими затратами, поэтому данную категорию ведение здорового образа жизни придерживаются практически половину из опрошенных, но не большая их часть.

Таким образом, на основании исследования, можно сделать вывод о подтверждении мнений авторов о том, что «современная концепция здоровья» напрямую связана с ведением здорового образа жизни.

На основании проведенного исследования предложим рекомендации по совершенствованию современной концепции здоровья путем мотивации заниматься здоровым образом жизни, к которым относят:

- постоянное посещение врача, с целью своевременного диагностирования заболеваний;
- поддержание хорошей физической формы;
- мотивация на ведение здорового образа жизни, путем изучения различных источников информации на данную тему, выявление для себя новых знаний;
- делать перерывы между трудом и отдыхом, заниматься личным саморазвитием;
- правильно питаться;
- соблюдение общих правил на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, понятия «современная концепция здоровья» и «здоровый образ жизни» напрямую связан между собой, поскольку в современном обществе достаточно актуально вести правильно свой образ жизни, заниматься спортом, переходить на правильное питание и контролировать психико-эмоциональное состояние.

Библиографический список

1. *Арустамян Г. Н.* Основы экономики здоровья населения России: монография / Г. Н. Арустамян, О. А. Багущая, Б. И. Бояринцев, А. К. Букин. М: Креативная экономика, 2015. 464 с.
2. *Медведева О. В.* Методология исследования здоровья населения: учебное пособие / составители О. В. Медведева. 2-е изд., испр. и доп. Рязань: РязГМУ, 2023. 225 с.
3. *Мухамитянов Ф. Д.* Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. Чайковский: ЧГИФК, 2018. 71 с.
4. *Орехова Т. Ф.* Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография. 4-е изд., стер. М.: Флинта, 2021. 354 с.
5. *Ряпина В. О.* Основы физической реабилитации в адаптивной физической культуре. Курс лекций: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2016. 213 с.
6. *Salnikova O. D.* Modern technologies of education of persons with disabilities: practical course: учебное пособие / сост. О. D. Salnikova. Ставрополь: СКФУ, 2023. 106 с.
7. *Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М. [и др.].* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4. EDN REMOCS.