

УДК 376.23

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1001

Абрамовская А.Д., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Abramovskaya A.D., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## АСПЕКТЫ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

### ASPECTS OF UNIVERSAL CULTURE AS AN IMPORTANT PART OF HEALTH FORMATION

«Здоровье человека как феномен» исследует различные аспекты здоровья, его влияние на качество жизни и общественное благополучие. В рамках этой темы рассматриваются физическое, психологическое и социальное здоровье, а также взаимосвязь между ними. Анализируются факторы, влияющие на здоровье человека, такие как образ жизни, питание, физическая активность, генетика, окружающая среда и доступ к медицинским услугам. Тема также затрагивает вопросы профилактики заболеваний, укрепления иммунитета и поддержания общего благополучия на уровне индивидуума и общества.

**Ключевые слова:** здоровье, культура здоровья, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни

*“Human Health as a phenomenon” explores various aspects of health, its impact on quality of life and social well-being. This topic examines physical, psychological and social health, as well as the relationship between them. Factors affecting human health such as lifestyle, nutrition, physical activity, genetics, environment and access to medical services are analyzed. The topic also touches on the issues of disease prevention, strengthening immunity and maintaining general well-being at the level of the individual and society.*

**Keywords:** health, culture of health, physical education, students, healthy lifestyle

Здоровье человека является одним из важнейших аспектов человеческой жизни, который тесно связан с культурой и образом жизни. В рамках культуры здоровье рассматривается как феномен, отражающий ценности, убеждения и практики общества. Культурные особенности определяют отношение к здоровью, способы его поддержания и лечения, а также влияют на поведение людей в отношении заботы о своем здоровье [1].

Это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических недугов. Это комплексное понятие, которое охватывает не только физиологическое состояние организма, но и его психологическое равновесие, социальные отношения, уровень удовлетворенности жизнью и способность к самореализации. Его восприятие и понимание зависят от культурных факторов, включает в себя правильное питание, регулярное занятие спортом, достаточный отдых и сон, адекватное управление стрессом, поддержание здоровых отношений с окружающими людьми, профилактику заболеваний и своевременное обращение к врачу для профилактики и лечения. Забота о здоровье должна быть комплексной, чтобы обеспечить его долгосрочное благополучие и качество жизни [1].

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студентов, которые часто сталкиваются с повышенной нагрузкой и стрессом во время учебы.

В связи этим, цель настоящей работы: определить аспекты общечеловеческой культуры, которая является частью формирования здоровья человека. Для достижения цели настоящей работы поставлены следующие задачи: 1) изучить ценностные аспекты культуры здоровья, отражающие ценности, убеждения и практики социализации личности;

2) представить комплексный подход к формированию здорового образа жизни студентов.

Рассмотрим, как физическая культура влияет на здоровье студента и почему ее регулярное занятие необходимо для поддержания общего благополучия. Охрана и укрепление здоровья студента в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности [2].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостат-

точная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровый образ жизни отражает жизнедеятельность студентов, напрямую зависит от занятий физической культурой и включает в себя регулярные физические нагрузки, правильное питание, достаточный отдых и сон, отсутствие вредных привычек. Также важно следить за своим эмоциональным состоянием, управлять стрессом и заниматься любимыми хобби для поддержания психологического равновесия. Важно обращать внимание на регулярные медицинские осмотры и следить за своим общим здоровьем [3].

**Выводы.** Таким образом, физическая культура и здоровый образ жизни является неотъемлемой частью человека, рассмотрев пример студента. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическое состояние, но и способствуют психологическому и социальному благополучию. Поэтому важно уделять достаточно времени физической активности, чтобы поддерживать свое здоровье и успешно справляться с учебными и повседневными задачами. Взаимосвязь между здоровьем человека, физической культурой и здоровым образом жизни, позволяет лучше понять, как социокультурные факторы влияют на здоровье и как можно использовать культурные особенности для поддержания здорового образа жизни. Здоровье является важным феноменом культуры, так как оно определяется не только физическими аспектами, но и социальными, психологическими и культурными факторами. Культура оказывает значительное влияние на здоровье, формируя образ жизни и определяя культурные практики, которые могут способствовать поддержанию здоровья. Понимание этой взаимосвязи поможет нам принять осознанные решения и вести здоровый образ жизни.

### **Библиографический список**

1. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2016. - 256 с.
2. Трещева О. Л., Карпев А. Г., Крижевецкая О. В., Терещенко А. А. Характеристика культуры здоровья личности с позиции системного подхода // Омский научный вестник. 2014. № 1 (125). С. 154–157.
3. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие, Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. –128 с.