



УДК 373

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ И ОСАНКУ

М.Ю. Цымбалов, Р.Я. Татаринцева

Российский университет дружбы народов

Медицинский институт

Кафедра клинической физиологии и нелекарственных методов терапии

факультета повышения квалификации медицинских работников

В настоящее время Правительство РФ уделяет много внимания вопросам здоровья. Создание Центров здоровья (их только в г. Москва 50), где любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты отвечают на вопросы посетителей, проводят тестирование и дают рекомендации. Правительство России также поддерживает и социальные проекты создание Клубов здоровья, Школ здоровья и поддержка работы Некоммерческих Организаций (НКО), деятельность которых посвящена различным аспектам здоровья и здорового образа жизни. В предыдущие годы больше внимание уделялось лечению заболеваний, были попытки создания системы профилактических осмотров, но постепенно интерес к ним пропал. Отрадно отметить, что основа здоровья лежит именно в предотвращении заболеваний, в проведении профилактических мероприятий, которые сохраняют здоровье.

Ключевые слова: основа здоровья, профилактика, воспитание, образование, НКО, рациональное питание, двигательная активность, эмоции, режим дня, экология, нормальный ночной сон.

Вопросам профилактики заболеваний отводится самое важное место вот уже пять тысяч лет в традиционной медицине Китая. В Древнем Китае считался лучшим врач, пациент которого был здоров, а врач был уважаем за свой профессионализм. В настоящее время и в нашей стране имеется интерес к традиционной китайской медицине, особенно к вопросам сохранения здоровья с помощью ее методов [1]. Мы говорим об использовании лечебной физической культуры, массажа, рационального питания, применения системно-пищевых и лекарственных растений и, что очень важно, двигательной активности, сохранения экологии жилища, соблюдения режима дня и сохранения положительного эмоционального настроения, что является крайне необходимым для любого человека, а особенно для растущего организма, для его полноценного развития как физического, так и интеллектуального.

Целью нашей работы является оценка особенностей развития опорно-двигательной системы, ее возрастных особенности в зависимости от двигательной активности, сохранения положительных эмоций, режима дня и рационального питания, а также влияние экологии жилища на здоровье.

Задачи, которые должны совместно решать педагоги и медицинские работники для сохранения здоровья и для правильного развития опорно-двигательной системы в детском и подростковом

возрасте, состоят в важности активного образа жизни, обучения занятиям спортом, воспитания волевых качеств характера, чередования труда и отдыха, соблюдения режима дня и использования рационального питания, пребывания на свежем воздухе, сохранения положительных эмоций, личной гигиены.

Малоподвижный образ жизни, неправильный режим дня и неполноценное питание, плохая экология жилища и экологическая среда приводят к ослаблению организма и слабости мышечного корсета, нарушениям функций позвоночного столба, а также к снижению волевых качеств, снижению интересов.

В целом функции позвоночного столба зависят от слаженной работы всей опорно-двигательной системы [2]. При слабости мышц осанка сидящего и стоящего человека отличается от нормальной осанки. В свою очередь неправильная нагрузка на мышцы туловища в положении сидя и стоя приводят к нарушениям осанки.

Дефектом осанки считается увеличенный грудной кифоз, приводящий к сутулости, либо увеличенный поясничный лордоз, проявляющийся выпячиванием таза кзади, а живота кпереди. У детей с дефектами осанки голова часто наклонена вперед, а плечевые суставы приведены так, что грудная клетка кажется запавшей. Такая осанка характерна для подростков в период полового созревания.





ния. Девочки часто стыдятся происходящих в их организме изменений и сутулятся, стараясь спрятать растущую грудь. Мальчики, как правило, вообще не заботятся о своей осанке и, быстро прибавляя в росте, превращаются в долговязых, худощавых, а то и вовсе тощих подростков с поникшей головой, сутулой спиной и непомерно длинными руками [3].

Заключение

В данной статье мы рассмотрели возрастные особенности развития опорно-двигательной системы и важность педагогического воспитания. Для развития опорно-двигательной системы в детском и подростковом возрасте очень важен активный образ жизни, занятие спортом, чередование труда и отдыха, режим дня и рациональное питание, пребывание на свежем воздухе, положительные эмоции. Чтобы организм был крепким с хорошей опорно-двигательной системой и хорошим иммунитетом ребенку нужна не только помощь медицинских работников, но и целенаправленная помощь семьи и школы. Физическая активность не только способствует развитию тела, но и укрепляет волю и целеустремленность, дисциплинирует, развивает лидерские качества.

Выводы

В предыдущие годы Правительством РФ больше внимание уделялось вниманию лечению заболеваний, были попытки создания системы профилактических осмотров, но постепенно интерес к ним пропал.

В настоящее время Правительство РФ уделяет внимание созданию Центров здоровья (их только в г. Москва 50), Правительство России также поддерживает социальные проекты: создание Клубов здоровья, Школ здоровья и осуществляет поддержку работы Некоммерческих Организаций (НКО), деятельность которых посвящена различным аспектам здоровья и здорового образа жизни, сфере красоты.

Отрадно отметить, что в настоящее время в обществе акцент лежит в сохранении здоровья, а именно на предотвращение заболеваний, на проведении профилактических мероприятий, которые сохраняют здоровье. Человек чувствует себя более комфортно и уверенно психологически, если имеет статную фигуру, красивую походку, здоровые кожные покровы, густые ухоженные волосы, здоровые зубы, ногти, а это возможно лишь в здоровом организме. С рождения нужно заниматься профилактикой, чтобы и в старости иметь хорошее здоровье и прекрасный внешний вид!

ЛИТЕРАТУРА

1. Энциклопедия китайской медицины / Под ред. доктора Дуо Гао. Секреты здоровья и долголетия. Издательская группа «Контэнт», отпечатано в Венгрии. 2010 год, 208 с.
2. Позвоночник в целом. URL: <http://vertebralis.jimdo.com/физиология/позвоночник-в-целом/>
3. Нарушения осанки у детей и подростков. URL: <http://www.pozvonochnik.org/?view=carriage>

THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE HEALTH AND THE POSTURE

M. Y. Tsimbalov, R. Y. Tatarintseva

Peoples' Friendship University of Russia

Medical Institute, Department of Clinical Physiology and Non-drug Methods of therapies

Currently, the Government of the Russian Federation pays much attention to health issues. The creation of health Centers (only in Moscow 50), where any citizen of Russia can get free recommendations about healthy lifestyles and the rejection of bad habits, pick up a diet, learn how to move or to stop Smoking? Multidisciplinary specialists answer the questions of the visitors, conducting tests and give recommendations. The Russian government also supports and social projects creating health Clubs, Health Schools, and support for the work of non-Profit Organizations (NPOs), which are dedicated to various aspects of health and healthy lifestyle. In previous years, more attention was paid to the treatment of diseases, were the attempts to create a system of preventive examinations, but gradually the interest was gone. It is gratifying to note that the basis of health is in the prevention of diseases, the preventive measures that preserve health.

Key words: the basis of health, prevention, upbringing, education, NGOs, rational nutrition, physical activity, emotions, daily routine, ecology, normal night's sleep.

