

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ  
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 7-11.  
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 7-11.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_7

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Светлана Анатольевна Белоруссова<sup>1</sup>, Сергей Михайлович Пылаев<sup>2</sup>,  
Сергей Самуилович Аганов<sup>3</sup>, Елена Владимировна Малышева<sup>4</sup>  
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена<sup>1</sup>  
Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова<sup>2</sup>  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>3</sup>  
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы  
Тел.: –, e-mail: –  
<https://orcid.org/0000-0002-6405-5102>

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры  
Тел.: –, e-mail: –  
<https://orcid.org/0000-0003-4764-6186>

<sup>3</sup> Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор кафедры философии и социальных наук  
Тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: [aganov1948@yandex.ru](mailto:aganov1948@yandex.ru)  
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

<sup>4</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и организации физической культуры  
Тел.: –, e-mail: [fitsova@yandex.ru](mailto:fitsova@yandex.ru)  
<https://orcid.org/0000-0003-1248-6979>

**Аннотация.** Здоровье – это одна из важнейших потребностей человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора. Когда человек здоров, он легко справляется с физическими и психическими нагрузками, а также с негативным воздействием внешней окружающей среды. Занятия физической культурой обеспечивают укрепление физического и психического здоровья индивида, способствуют гармоничному развитию личности.

В статье подробно рассмотрены разные точки зрения на определение понятия «здоровье» как одной из главных ценностей человеческой жизни. Приведены цитаты из трудов известных учёных и философов разных стран и времён. Описаны основные характеристики человеческого здоровья. Дано определение физических упражнений как основы здорового образа жизни и двигательной активности человека, способствующих развитию и поддержанию организма. Регулярные занятия физическими упражнениями, отказ от вредных привычек, подвижный образ жизни, правильное питание положительно влияют на все системы в организме человека, способствуя их развитию и формированию [1–5].

**Ключевые слова:** здоровье, физические упражнения, организм человека, болезни, физическая культура.

**Для цитирования:** Здоровье – главная ценность в жизни человека / С.А. Белоруссова, С.М. Пылаев, С.С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 7-11. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_7.

**Введение**

В некоторых медицинских изданиях под словом «здоровье» подразумевают состояние организма и все

его возможности, используемые в течении жизни, находясь в сбалансированном состоянии с внешней средой и не имеют болезненных изменений. Это определение здоровья дают научные источники, а если вернуться к обычному определению, то здоровье можно оха-

рактизовать простыми словами: когда ничего не бо- лит.

В середине XX века ученые давали определение здоровья следующим образом – человек может считать себя здоровым, когда он гармонично развит и физиче- ски приспособлен как к окружающей, так и к соци- альной среде [6].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) еще добавила к этому определению несколько слов: полного физического, душевного и социального благополучия. «Здоровье – это состояние полного физического, ду- шевного и социального благополучия, а не только от- сутствие болезней и физических дефектов» [7–10].

В сущности, это идеальное состояние человека, к которому надо стремиться.

Российские ученые В.П. Петленко и Д.Н. Давиден- ко характеризуют здоровье следующим образом [11]:

– когда в состоянии организма человека его нервная система регулирует постоянство внутренней среды;

– когда сохраняются и развиваются его психиче- ские, физические и биологические способности, регу- лирующие его жизненную активность и продолжи- тельность жизни;

– когда можно обеспечить жизненную устойчи- вость, соответствующую возрастным показателям ин- дивидида

– когда приспособленческие возможности орга- низма человека составляют основу его жизнедеятель- ности;

– когда человеческие системы достигают высо- кого уровня развития и способствуют согласованной работе всех структур организма

– когда деятельность всех систем организма сба- лансирована с внешней средой, благодаря чему отсут- ствуют болезненные отклонения;

– когда в человеке отсутствуют различного рода нервные заболевания, и он может реализовать все воз- можности.

### Результаты

Проблема изучения человеческого здоровья входят в сферу многих научных направлений: медико- биологических, физкультурно-оздоровительных, соци- альных и психологических. Работы и исследования по улучшению человеческого здоровья и продлению чело- веческой жизни продолжаются и в настоящее время [12–18].

Еще в древние времена великий греческий философ Сократ высказал свои мысли по поводу здоровья, смысл и значимость, которых актуальна и в настоящее время: «Здоровье – это наивысшее благо, данное богом. Здоровье – не все, но без здоровья все ничто».

Геродот писал: «Когда нет здоровья – молчит муд- рость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».

С тех пор прошло много веков, но высказывания эти не потеряли своей значимости и сегодня, так как здоровье – это наиболее высокая ценность, среди всех остальных (счастье, красота, идеалы и др.), которую нельзя купить.

Хотелось бы отметить, что с развитием и формиро- ванием современного общества, улучшения его благо- состояния значимость понимания здоровья и здорового образа жизни возросла. В существующем на сегодняш- ний день мире актуальность хорошего здоровья явля- ется необходимым требованием к ведению энергичной, самостоятельной и плодотворной жизни человека [19].

Обладая хорошим здоровьем, состоящим из отлич- ного самочувствия, оптимизма, психологической ус- тойчивости, умственной и физической работоспособно-

сти индивид может вести активный образ жизни, справляться с трудностями как профессионального, так и бытового характера и достигать успеха в совре- менном мире.

В связи с научно-техническим прогрессом, происхо- дящем в мире, и его влиянием на состояние здоровья человечества, люди начинают всё больше и больше уделять внимание своему здоровью, а также ведению здорового образа жизни [20].

Под образом жизни подразумевается проявляемая личностью деятельность, существующая в реальной жизни и ответная реакция организма на возникающие условия.

Образ человеческой жизни и его окружение не формируется самостоятельно, а создаются на протяже- нии всей его жизни. Ведение здорового образа жизни сохраняет человечеству здоровье.

Учёные физиологи современности однозначно опре- делили, что ведение здорового образа жизни более чем на 50 % определяет физическое состояние человека и является движущей силой в профилактических меро- приятиях по укреплению здоровья и борьбе с нежела- тельными увлечениями (алкоголь, курение, наркоти- ки) [21, 22]. Сигерист Г. писал: «Здоровым может счи- таться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезни: это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Сегодня учёные выделяют большое количество ха- рактеристик здоровья:

1. Физическое здоровье – взаимодействие клеток, тканей органов организма и его структурных элемен- тов.

2. Психическое здоровье – когда потребности био- логического и социального характера составляют душев- ный комфорт, обеспечивая соответствующую регули- ровку поведения.

3. Нравственное здоровье – основа этого направле- ния обеспечивается системой ценностей, установок и мотивов поведения человека, находящихся в социаль- ной среде. Нравственное здоровья непосредственно свя- зано с такими человеческими понятиями, как: истина, добро, любовь, красота. Эти понятия определяют ду- ховность, его знания и воспитание.

4. Профессиональное здоровье – оно характеризу- ется конкретной профессиональной деятельностью, в которой присутствуют развитые регуляторные свойства организма, способствующие его физическому, психиче- скому и социальному процветанию.

5. Социальной здоровье – характеризуется здоро- вым обществом, в котором находится человек, и, если общество здорово и лишено социальных болезней, ин- дивид, находящихся в нём, социально здоров.

6. Здоровье состоит из социальных и биологических факторов, определяющих его жизнедеятельный потен- циал, которые реализуются в течение всей его жизни. Существует несколько потенциалов здоровья:

7. Разум человека – умение его развить и использо- вать (интеллектуальный аспект здоровья).

8. Воля человека – достичь поставленной цели и уметь реализовать свои способности (личный аспект здоровья).

9. Чувство человека – способность выражать откры- то свои чувства, понимать и принимать чувства дру- гих.

10. Общественные – умение человека приспособля- ться к окружающему его обществу, повышая свою общительность.

11. Креативное – умение творчески самовыражаться.

Благодаря всем этим потенциальным качествам, имеющимся у человека, можно сказать, что здоровье имеет комплексный характер и его восприятие зависит от культуры и знаний человека [23–25].

Большая часть людей в начале растрчивает своё здоровье, а затем, потеряв его, старается наверстать то, что было упущено в молодости, но, к сожалению, то, что потеряно назад вернуть очень тяжело.

Поэтому с детского возраста подрастающему поколению надо объяснять особенности организма, о его строении, работе и функциях различных органов и систем, а также об индивидуальных особенностях каждого человека.

Среди учёных медиков, работающих в области профилактической медицины, существует такое мнение, что сущность здоровья определяет здоровый образ жизни. Другие учёные, работающие в области экологии, считают, что одни из главных факторов ухудшения здоровья населения во всём мире является экологический фактор. Однако, как показали исследования, одним из признаков человеческого здоровья является его сопротивляемость к негативным проявлениям экологии.

В человеческом организме имеются адаптивные защитные функции, данные в процессе эволюционного развития.

Как было доказано, человек – это высший и сложноорганизованный продукт биологической и социальной эволюции. Здоровье человека во многом зависит от наследственных генов, которые передали ему его родственники. Сопротивляемость организма определяется его генетическими особенностями приспособляться. Этот процесс в основном начинает проявляться в возрасте 5–8 лет, способности к сопротивлению отрицательных факторам, заложенные в этом возрасте, постоянно развиваются и совершенствуются. Генетиками доказано, что если ребенок рождается с какими-либо недостатками (повреждены гены), то при ведении здорового образа жизни эти недостатки можно восстановить.

Одним из главных факторов ведения здорового образа жизни является двигательная активность человека, а физическая культура служит одним из факторов проявления этой активности человеческой деятельности. Одним из главных качеств физической активности являются физические упражнения.

Физические упражнения – это двигательные действия, способствующие развитию всего организма. К ним

относятся любая физическая деятельность: труд, занятия в секциях и спортивных залах и др.

Систематически проделанные физические упражнения способствуют укреплению и усилению всех мышц, а организм становится более приспособленным к создающимся условиям внешней среды. Регулярные занятия физической культуры способствуют развитию мышечной массы организма, укреплению суставов и всех систем.

Физические упражнения влияют на:

1. Костно-мышечную систему, укрепляя её.
2. Скелетную мускулатуру, являющуюся опорой в человеческом строении.
3. Дыхательную систему – способствует увеличению потребления кислорода мышцами, вентиляцию лёгких и поступление кислорода к работающим системам.
4. Сердечно-сосудистую систему – улучшает выносливость и способствует восстанавливаемости организма.
5. Пищеварительную деятельность – улучшается работа всей пищеварительной системы и задействованных органов.
6. Обмен веществ – с возрастом процесс обновления клеток замедляется, но при занятиях физическими упражнениями можно замедлить этот процесс и ускорить процессы восстановления.
7. Уменьшение откладывания жиров, так как при физических упражнениях они расходуются.

Учёными доказано, что, повышая свои функциональные возможности (аэробные и адаптационные) в организме человека происходит задержка процессов старения примерно на 10–15 лет и это выражается в артериальном давлении, ёмкости лёгких, физической работоспособности и других жизненно-важных показателях человеческой активности

#### Выводы

Можно сделать вывод, что регулярные занятия физическими упражнениями положительно влияют на все системы, имеющиеся в организме человека, способствуя их развитию и формированию.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Болотин А.Э. [и др.]. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО. СПб., 2015.
2. Аганов С.С. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного управления физической подготовкой в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 10–12.
3. Митин А.Е. Применение гуманитарных технологий специалистов по АФК в работе с родителями детей-инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2012. № 1 (49). С. 15–17.
4. Аганов С.С., Болотин А.Э. Физическая культура в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.
5. Аганов С.С. [и др.]. Организация физической подготовки в вузах МЧС России: учеб. СПб., 2019.
6. Шелкова Л.Н., Зюкин А.В., Головкин А.А. Особенности технической подготовки баскетболисток с нарушениями слуха // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 462–465.
7. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб., 2020.
8. Суценко В.П., Керимов Ш.А., Аганов С.С. Возможности реализации опыта международного военно-спортивного сотрудничества в системе профессиональной подготовки специалистов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: сб. СПб.: С.-Петербург. политехн. ун-т Петра Великого, 2020. С. 273–276.

9. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116–122.
10. Романенко Н.В. [и др.]. Методика преподавания философских дисциплин в педагогическом вузе. СПб., 2013.
11. Аганов С.С. Теоретические основы развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России: монография. СПб., 2016.
12. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. Т. 945. S. 212–217.
13. Болотин А.Э., Аганов С.С., Семенов С.А. Технология развития социально значимых качеств у студентов средствами физической культуры и спорта: монография. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2019. 177 с.
14. Аганов С.С. Развитие физической культуры в вузах ГПС МЧС России // Вестник СПб ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1–2. С. 205–210.
15. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
16. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., с изм. и доп. СПб., 2015. 592 с.
17. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.
18. Зюкин А.В. Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений // Научное мнение. 2019. № 7–8. С. 74–78.
19. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECSE 2018». 2018. S. 11008.
20. Аганов С.С., Зюкин А.А. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.
21. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. Т. 83. № 9. С. 1679–1682.
22. Митин А.Е., Филиппова С.О. Отношение будущих специалистов по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования // Ребенок в современном мире. Духовные горизонты: материалы XVII Междунар. конф. Юнеско, Министерство образования и науки РФ. 2010. С. 411–416.
23. Соломин В.П., Митин А.Е. Экологическое образование будущих специалистов по физической культуре // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2010. № S1. С. 251–252.
24. Митин А.Е. Концептуальные подходы к применению гуманитарных технологий в области физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2012.
25. Магомедов Р.Р. [и др.]. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза. Ставрополь, 2019.

#### References

1. Bolotin A.E. [et al]. Organization of preparation for passing the norms and requirements of the modern complex "Ready for Labor and Defense". SPb., 2015.
2. Aganov S.S. Psychological and pedagogical conditions necessary for effective management of physical training in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia. // Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International scientific-practical conference. 2016. С. 10-12.
3. Mitin A.E. Application of humanitarian technologies of specialists in adaptive physical education in the work with parents of children with disabilities. // Adaptive Physical Culture. 2012. № 1 (49). С. 15-17.
4. Aganov S.S., Bolotin A.E. Physical training in universities of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. St. Petersburg, 2019.
5. Aganov S.S. [et al]. Organization of physical training in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia: textbook. SPb., 2019.
6. Shelkova L.N., Zyukin A.V., Golovko A.A. Features of technical training of basketball players with hearing impairments. // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2020. № 2(180). С. 462-465.
7. Aganov S.S., Suslina I.A. The concept of the development of physical culture of students in the university of the Ministry of Emergency Situations of Russia. SPb., 2020.
8. Sushchenko V.P., Kerimov Sh.A., Aganov S.S. Possibilities of realization of experience of the international military-sports cooperation in system of professional training of experts. // Actual problems of professional-applied physical training and sport: collection. SPb.: Peter the Great Polytechnic University, St. Petersburg, 2020. С. 273-276.
9. Aganov S.S., Kalinin A.P. Criteria and indicators of development of physical culture of students in universities of Ministry of Emergency Situations of Russia. // Problems of risk management in the technosphere. 2016. № 2 (38). С. 116-122.
10. Romanenko N.V. [et al]. Methodology of Teaching Philosophical Disciplines in Pedagogical Higher Education Institutions. SPb., 2013.
11. Aganov S.S. Theoretical bases of development of physical culture of students in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia: monograph. SPb., 2016.
12. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. Т. 945. S. 212-217.
13. Bolotin A.E., Aganov S.S., Semenov S.A. Technology of development of socially significant qualities in students by means of physical culture and sports: monograph. St. Petersburg: St. Petersburg University of the Russian Ministry of Emergency Situations, 2019. 177 с.
14. Aganov S.S. Development of physical culture in universities of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. // Bulletin of St. Petersburg institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. 2006. № 1-2. С. 205-210.

15. Zyukin A.V. [et al]. Fundamentals of philosophy of physical culture and sport: monograph. SPb., 2015.
16. Physical training and applied sports in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia: text-book. / S.S. Aganov [et al]. 2nd ed. with amendments and additions. St. Petersburg, 2015. 592 c.
17. Aganov S.S. [et al]. Tactical-technical training of cadets of MES on the basis of physical training: in 2 vols. T. 1.
18. Zyukin A.V. Involvement of student youth in the structure of a healthy way of life by the conjugate effects of modern game and aerobic physical exercises. // Scientific Opinion. 2019. № 7-8. С. 74-78.
19. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. "International scientific conference on energy, environmental and construction engineering, ECECE 2018". 2018. S. 11008.
20. Aganov S.S., Zyukin A.A. Physical culture in old age and its benefits. // Psychological and pedagogical problems of security of man and society. 2021. № 2 (51). С. 31-34.
21. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. T. 83. № 9. С. 1679-1682.
22. Mitin A.E., Filippova S.O. Attitude of future specialists in physical education to work in conditions of inclusive education. // The child in the modern world. Spiritual Horizons: Proceedings of the XVII International Conference of UNESCO, Ministry of Education and Science of the Russian Federation. 2010. С. 411-416.
23. Solomin V.P., Mitin A.E. Ecological education of future specialists in physical education. // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section). 2010. № S1. С. 251-252.
24. Mitin A.E. Conceptual approaches to the application of humanitarian technologies in the field of physical culture: Ph. D. in pedagogical sciences. SPb., 2012.
25. Magomedov R.R. [et al.] Types of adaptive sports in sports-mass, health-improving and inclusive work of pedagogical university. Stavropol, 2019.

Поступила в редакцию 06.05. 2022  
Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_7

#### HEALTH IS THE MAIN VALUE IN A PERSON'S LIFE

Svetlana A. Belorussova<sup>1</sup>, Sergey M. Pylaev<sup>2</sup>, Sergey S. Aganov<sup>3</sup>, Elena V. Malysheva<sup>4</sup>

*Herzen State Pedagogical University of Russia. A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia<sup>1</sup>  
S.O. Makarov State Maritime and River Fleet University<sup>2</sup>  
St. Petersburg University of the Russian Ministry of Emergency Situations<sup>3</sup>  
Russian State Pedagogical University, Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia Tel.  
Herzen State Pedagogical University of Russia<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>PhD of Pedagogy Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Mass Work, Admiral Makarov State University of the Sea and River Fleet

Ph.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0002-6405-5102>

<sup>2</sup> PhD of Pedagogy Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department

Ph.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0003-4764-6186>

<sup>3</sup>Grand PhD of Pedagogy Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of Philosophy and Social Sciences Department.

Ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: [aganov1948@yandex.ru](mailto:aganov1948@yandex.ru)

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

<sup>4</sup> PhD of Pedagogy sciences, associate professor of the theory and organization of physical education.

Ph.: -, e-mail: [fitsova@yandex.ru](mailto:fitsova@yandex.ru)

<https://orcid.org/0000-0003-1248-6979>

**Abstract.** Health is one of the most important needs of man, which determines his ability to work and ensure the harmonious development of the individual. It is the most important precondition for learning about the world around us, for self-affirmation and human happiness. Active long life is an important part of the human factor. When a person is healthy, he can easily cope with physical and mental stress, as well as with the negative effects of the external environment. Engagement in physical activity provides strengthening of the physical and mental health of the individual, contribute to the harmonious development of personality.

The article examines in detail the different points of view on the definition of "health" as one of the main values of human life. Quotes from the works of famous scientists and philosophers from different countries and times are given. The main characteristics of human health are described. A definition of physical exercise as the basis of a healthy way of life and human motor activity, contributing to the development and maintenance of the body is given. Regular exercise, refusal of bad habits, active lifestyle, proper nutrition have a positive effect on all systems in the human body, contributing to their development and formation [1-5].

**Key words:** health, physical exercise, human body, diseases, physical culture.

**Cite as:** Belorussova, S. A., Pylaev, S. M., Aganov, S. S., Malysheva, E. V. (2022) Health is the main value in a person's life. *Physical Culture and Health*. (2), 7-11. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_7.

Received 06.05.2022  
Accepted 30.06.2022