DOI: 10.17117/na.2014.02.124

Поступило в редакцию: 31.12.2014

<http://ucom.ru/doc/na.2014.02.124.pdf>

Сдобнова Л.Д., Дикарева Е.А. Здоровый образ жизни и его составляющие

Sdobnova L.D., Dikareva E.A.
Healthy lifestyle and its components

В статье представлены результаты тестирования студентов ВолгГАСУ, проведенного для определения уровня готовности студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь

The article presents the results of testing students VolgGASU conducted to determine the level of preparedness of students to lead healthy lifestyles

Key words: healthy lifestyle, students

Сдобнова Лилия Дмитриевна

Студент

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет
г. Волгоград, ул. Академическая, 1

Sdobnova Liliya Dmitrievna

Student

Volgograd state university of architecture and civil engineering
Volgograd, Akademicheskaya st., 1

Дикарева Екатерина Александровна

Студент

Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет
г. Волгоград, ул. Академическая, 1

Dikareva Ekaterina Aleksandrovna

Student

Volgograd state university of architecture and civil engineering
Volgograd, Akademicheskaya st., 1

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого
В.В. Путин

ВВЕДЕНИЕ.

Здоровье является одним из основных компонентов, определяющих качество и уровень жизни населения. Сегодня именно пропаганде здорового образа жизни уделяется особое внимание.

Здоровье населения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы. Важную роль в решении проблем по сохранению общественного здоровья и улучшению здоровья населения играет пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время вопросы здорового образа жизни, создание благополучных условий для развития каждого человека выходят на первый план в социальной политике государства. Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность. Здоровье народа и его сохранение в условиях отрицательного естественного баланса и ухудшения состояния окружающей среды является важной задачей для государства, только здоровый народ способен трудиться, обучаться, развивать социально-экономический потенциал, отстаивать интересы страны. В следствие этого, сейчас назрела необходимость в реализации профилактических программ национального масштаба, направленных на борьбу с факторами риска (курение, алкоголь, избыточная масса тела, наркомания и токсикомания); раннее выявление и адекватное лечение предотвратимых заболеваний; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Органы здравоохранения должны и могут внести важный вклад в профилактику заболеваний посредством создания у населения мотивации и интереса к проблеме укрепления здоровья, пропаганде ведения здорового образа жизни, консультирования и профилактики вредных привычек. И поэтому формирование здорового образа жизни становится особенно актуально.

Формирование здорового образа жизни зависит непосредственно от самого человека, от его понимания и принятия необходимости перехода на здоровый образ жизни.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного духовного, физического, и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическую, психологическую и поведенческую.

Все чаще современная молодежь страдает заболеваниями, которые недавно поражали только возрастные категории населения, среди студентов вузов все большее количество относится к специальным медицинским группам по занятиям физической культурой.

Сидяче-лежачий образ жизни, работы, отдыха приводит к изнеженности и слабой сопротивляемости организма, к распространению ожирения, болям в сердце, ежедневному пренебрежению своим здоровьем. Проблема сохранения и укрепления здоровья сложна и многогранна. Решением этой проблемы является ведение здорового образа жизни. Итак, рассмотрим, что же включает в себя здоровый образ жизни.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: рациональное здоровое питание; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Для определения уровня готовности студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни нами было проведено тестирование, в котором приняли участие 256 студентов ВолгГАСУ. Студентам были заданы следующие вопросы:

1. Занятия по физической культуре вы посещаете

- а) с желанием.
- б) по необходимости.
- в) к занятиям отношусь равнодушно.
- г) стараюсь всячески избегать.
- 2. Соблюдаете ли вы режим дня?
 - а) соблюдаю.
 - б) соблюдаю иногда.
 - в) не соблюдаю.
- 3. Соблюдаете ли вы режим правильного питания?
 - а) да, регулярно.
 - б) иногда.
 - в) нет.
- 4. Занимаетесь ли вы спортом, ходите в спортзал?
 - а) да, регулярно.
 - б) иногда.
 - в) нет.
- 5. Есть ли у вас вредные привычки?
 - а) да.
 - б) нет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Результаты тестирования показали, что 29% опрошенных студентов ведут здоровый образ жизни, 32% пытаются вести здоровый образ жизни и 39% не соблюдают правила здорового образа жизни.

На наш взгляд, для того, чтобы изменить ситуацию в студенческой среде в лучшую сторону, необходимо проведение комплекса организационных мероприятий:

- привлечение студенчества к проблеме спорта
- привлечение молодёжи к ведению здорового образа жизни
- улучшение взаимосвязи студенчество-администрация в вопросах спорта
- привлечение бизнесменов к оказанию благотворительных акций
- решение проблемы временной занятости молодёжи
- достижение высоких результатов в области спорта
- продвижение и пропаганда спорта и здорового образа жизни с помощью средств массовой информации
- приобщение молодёжи к творчеству редактора, корреспондента газеты, оператора, ведущего журналиста сюжета о спорте
- создание информационного спортивного сайта образовательной организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, источник счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству – уметь сохранять и укреплять собственное здоровье. Каждый человек имеет большие

возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Человек, не думающий о своем здоровье смолоду, рискует полностью утратить его к 25–30 годам и, наоборот, соблюдая здоровый образ жизни, можно, даже вопреки наследственности и имеющимся болезням, укрепить свое физическое состояние. Важно помнить, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения, но и целый ряд других принципов, среди которых и гармоничное отношение со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

Список литературы:

1. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. *Здоровый человек и его окружение*. Ростов н/Д., 2008.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. *Здоровый образ жизни и его составляющие*. М.: Академия, 2007.
3. Яшин В.Н. *Здоровый человек и его окружение*. М.: АНМИ, 2003.
4. Сухов С., Альханский В. *Режим дня, как фактор здоровья* // *Физкультура и спорт*. 2001. №3.
5. Брехман И.И. *Валеология – наука о здоровье*. М., 1999.
6. *Министерство здравоохранения и социального развития РФ*.
URL: <http://www.minzdravsoc.ru>