DOI: 10.17117/na.2015.11.05.139

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.05.139.pdf>

Поступила (Received): 09.11.2015

Смирнова А.В., Трандина Е.Е. Создание условий для здорового образа жизни в городской среде

Smirnova A.V., Trandina E.E.
Creating conditions for healthy lifestyle in an urban environment

На основании данных отечественной литературы изучены составляющие здорового образа жизни, проведен анализ направлений деятельности и мероприятий, проводимых в рамках ЗОЖ в г. Вологде. Предложены мероприятия по формированию здорового образа жизни населения г. Вологды

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, спорт, население

Based on data from the national literature of the studied components of a healthy lifestyle, the analysis of the activities and events held in the framework of HLS in Vologda. The activities proposed for the formation of healthy lifestyle of the population of Vologda

Key words: healthy lifestyle, nutrition, sports, population

Смирнова Анастасия Владимировна

Бакалавр

Вологодский государственный университет
г. Вологда, ул. Ленина, 15

Smirnova Anastasia Vladimirovna

Bachelor

Vologda state university
Vologda, Lenina st., 15

Трандина Елена Евгеньевна

Кандидат психологических наук, доцент
Вологодский государственный университет
г. Вологда, ул. Ленина, 15

Trandina Elena Evgenievna

Candidate of Psychological Sciences, Associate
Professor
Vologda state university
Vologda, Lenina st., 15

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Социально-экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни, но не сводятся к сумме или совокупности тех или иных обстоятельств. Взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы деятельности, ценностные ориентации) аспектов, образ жизни выступает как целостная структура, состоящая из элементов материальной и духовной жизни общества. Образ жизни воплощает в себе синтез социально-типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья; концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [2].

Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. И если обобщить концепции и взгляды теоретиков и практиков, то можно сказать, что все они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья человека [3].

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков, молодежи и пожилой части населения.

Целью моей работы является разработка мероприятий по формированию условий для ведения здорового образа жизни населения г. Вологды.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково: образ жизни, питание – 50 %; генетика и наследственность – 20 %; внешняя среда, природные условия – 20 %; здравоохранение – 10 %. По данным ежегодного статистического доклада ВОЗ, опубликованного 15 мая 2014 года, в России продолжительность жизни выросла на 0,2 года – самый низкий показатель среди стран с высокими доходами, где средний показатель роста составил чуть больше 5 лет. Таким образом, средняя продолжительность жизни в России в 2012 году составила 69 лет, как и в 1990 году. Продолжительность жизни мужчин тоже не изменилась – 63 года, а вот женщины стали жить на год больше в 2012 году – 75 лет. Средняя продолжительность жизни в группе стран с высоким уровнем дохода, куда входит и Россия, составила 75,8 лет для мужчин и 82 года для женщин [2].

В Вологодской области и в г.Вологде в последние годы проводится большая работа по формированию у детей культуры здорового и безопасного образа жизни. Все школы региона, помимо работы по федеральным здоровьесберегающим программам («Разговор о правильном питании», «Педагогика здоровья», «Все цвета, кроме черного», «Полезные навыки и привычки» и др.), реализуют профилактические мероприятия в рамках самостоятельно разработанных программ: «Здоровьесберегающая школа», «Школа здоровья», «Воспитание здорового школьника» и другие. Ежегодно во всех общеобразовательных организациях г.Вологды проходят уроки здоровья, к проведению которых привлекаются

специалисты учреждений здравоохранения и общественных организаций. Необходимо отметить, что в 2012-2013 годах в рамках комплекса мер по модернизации общего образования 42 % всех общеобразовательных организаций области были оснащены современным медицинским оборудованием. Кроме того, школьники области активно участвуют в различных спортивных состязаниях, в мероприятиях военно-патриотической, спортивно-оздоровительной направленности [1].

Проанализировав направления деятельности по формированию здорового образа жизни, мы предлагаем внедрить следующие мероприятия по формированию здорового образа жизни населения г. Вологде: создание спортивных клубов на базе образовательных учреждений; организация массовых кроссов во главе с известными людьми г. Вологды, что также будет направлено на популяризацию здорового образа жизни населения; телефоны "Здоровья", где работают специалисты, консультирующие по различным аспектам здорового образа жизни; организация клубной работы по формированию здорового образа жизни через социальные сети для молодежи, где они будут получать нужную своевременную и полезную информацию, а также через культурно-досуговый центр "Забота" для людей пожилого возраста; организация мобильных медицинских амбулаторий, где можно быстро провести экспресс-анализ крови на сахар, смерить давление; организация в шаговой доступности (в каждом микрорайоне города) мест для занятий физическими упражнениями (бассейн, парк с организованной дорожкой для бега, уличные тренажеры, площадки для хоккея, футбола, баскетбола, площадки для роллеров, BMX); льготные семейные абонементы на посещение бассейна, спортзала; организация массовых праздников "Лыжня здоровья", "Забег здоровья", "Мама, папа, я – спортивная семья"; капитальный ремонт и оснащение оборудованием зданий, помещений и спортивных объектов государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности; организация бесплатных физкультурно-оздоровительных занятий с инструктором на территории города; организация спортивных мероприятий, квестов для учащихся старших классов и студентов. Проведение спортивных квестов «Искатели», «Форт Боярд» привлекут молодежь к участию. Квесты помогут укрепить спортивные, логические, интеллектуальные навыки. Также эти мероприятия позволят интересно провести время. Для организации нужно привлечь активных студентов, которые смогут провести данные мероприятия. Также такие мероприятия как Кросс Нации, патриотическая игра «Зарница» способствуют развитию здорового образа жизни; организация спортивных акций, мероприятий, квестов, ориентированных на участие семьи; на базе существующих детских и юношеских центров организовать кружки "Спортивный репортер", "Спортивный журналист", вовлекая подростков и юношей в исследовательскую и пропагандистскую деятельность, направленную на здоровый образ жизни; при планировании деятельности летних лагерей делать уклон на физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми; создание "Здоровой" рекламы на упаковках продуктов.

Предложенные мероприятия помогут привлечь как можно больше населения г. Вологды к соблюдению здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2008.

© 2015, Смирнова А.В., Трандина Е.Е.

Создание условий для здорового образа жизни в городской среде

© 2015, Smirnova A.V., Trandina E.E.

Creating conditions for healthy lifestyle in an urban environment