

***«Здоровый образ жизни-
как актуальная проблема человечества»***

Выполнил
Учитель физической культуры
Проказов Д.О

На сегодняшний день основная проблема здорового образа жизни в первую очередь обусловлена возрастанием и изменением характера эмоциональных и физических нагрузок на человеческий организм из-за усложнения социальной организации в современном обществе.

В первую очередь, нужно разобраться, что такое здоровье и здоровый образ жизни и какие параметры в него включаются. Если говорить об исторических аспектах понятия «здоровье» нужно сказать, что с древности забота о здоровье представляла собой одну из высших ценностей. Можно привести в пример некоторые пословицы, которые показывают отношение к проблеме укрепления и формирования здоровья: «Здоровье всего дороже, Здоровья не купишь». В обыденном общении, приветствуя друг друга, желали здоровья: «Здравствуйте», что подтверждает важность вопроса сохранения и укрепления. Слово "здоровье" первоначально означало "целостность". Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего "я" — физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную [2]. Наибольший интерес к вопросу здорового образа жизни возник в 60-х годах XX века, что можно объяснить увеличением влияния экологических факторов на здоровье человека.

Если говорить о здоровом образе жизни, то прежде всего необходимо определиться с термином «здоровье». **Здоровье человека** в понимании Всемирной организации здравоохранения, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, в текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума уже не связана с выживанием человека, а связана с улучшением качества жизни, улучшения самочувствия что вызовет увеличение удовлетворенности жизнью.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда — 20%, генетическая база — 20%,

уровень здравоохранения — 10%. Следовательно, если говорить о здоровье, то в первую очередь нужно говорить о здоровом образе жизни. Согласно современному определению, здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Целью нашей работы явилась оценка информированности населения г. Оренбурга по вопросам здорового образа жизни.

В основу исследования положены результаты анкетирования 160 участников в возрасте от 14 до 17 лет, проживающих в городе Саратов. Нами была разработана анкета, состоящая из 20 вопросов, включающая следующие разделы: общие сведения о респонденте; вопросы по ЗОЖ и отношению к своему здоровью; Респондентам предлагалось провести оценку своей физическим возможностям, социального благополучия и удовлетворенности учебной деятельности, условий труда и отдыха, жизненных интересов.

Анализируя группу подростков. Мы сделали следующие выводы:

- большинство опрошенных (87%) знакомы с понятием здорового образа жизни и считают свой образ жизни здоровым. Причем большинство из них в качестве причины положительного ответа назвали занятие спортом (64%), отсутствие в жизни сигарет и алкоголя (89%), Но при этом, например, положительную эмоциональную сферу в качестве элементов здорового образа жизни отметили лишь 12% подростков, а удовлетворенность учебным процессом вообще не считают элементом здорового образа жизни. Также нужно отметить, что многие из опрошенных подростков отметили положительное влияние на свое здоровье качество отдыха. Так 71% из тех, кто имел возможность в летний период отдохнуть на морском побережье, отметили положительное влияние данного факта на состояние своего здоровья и 46% из тех, кто не имел такую возможность отметили, что состояние здоровья могло быть и лучше. Если говорить о вопросах, связанных со стрессовыми ситуациями, то подростки, в связи со своими возрастными особенностями, отметили что у 92% бывают состояния стресса.

При этом у 73% из них стрессовое состояние длится небольшой промежуток времени (1-5 дней). В качестве причин короткосрочного стресса подростки считают конфликты с друзьями (34%), проблемы с учебой (26%). Если говорить о длительном стрессовом состоянии, то в качестве причин подростки привели проблемы с родителями (12%) и проблемы со здоровьем (8%).

В Саратовской области большое внимание уделяется здоровому образу жизни, что дает свои положительные результаты. В рамках реализации основных государственных программ создаются благоприятные условия для занятий физической культурой всех возрастных и социальных категорий населения. За последние годы было построено 20 физкультурно-оздоровительных комплексов. 5 стадионов. 3 бассейна. По данным спортивных организаций систематически занимаются физической культурой и спортом 560 тысяч человек. Общая численность учащихся и студентов, занимающихся в спортивных секциях, составляет 55.9%. По данным социологических исследований количество число молодых людей, озаботившихся своим здоровьем увеличилось в 1.5 раза и возрасла неприязнь к употреблению табака и алкоголя.

Но наряду с большим вниманием к развитию физической культуры молодежи, хотелось бы отметить недостаточный уровень поддержки эмоциональной и психологической сферы молодого поколения.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003. – 312 с.