

УДК 796

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧЕРТА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

А.А. Платонов¹, О.В. Яловенко²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена вопросу исследования отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом в рамках такого понятия, как здоровый образ жизни, а также рассмотрению вариантов мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. В статье подробно рассмотрены аспекты такого понятия, как ЗОЖ (здоровый образ жизни). Приведены результаты анкетирования студентов Иркутского национального исследовательского технического университета на предмет состояния здоровья и заинтересованности занятиями спортом. На основании анализа анкет сделан вывод по поводу заинтересованности современной молодежи в занятиях физической культурой и спортом, а также составлен ряд советов по мотивированию студентов к ведению здорового образа жизни.

Библиогр. 7 назв.

Ключевые слова: ЗОЖ; здоровый образ жизни; здоровье; мотивация.

HEALTHY LIFESTYLE AS INTEGRAL FEATURE OF A MODERN HUMAN

A. Platonov, O. Yalovenko

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk 664074, Russia

The article is devoted to the research of students' attitude to physical education and sport in terms of healthy lifestyle, as well as students' motivation to keep a healthy lifestyle. The article discusses in detail the aspects of such a concept as a healthy lifestyle. It presents the results of Irkutsk National Research State Technical University students' survey about their health status and interest in sport. Basing on the analysis of the survey the authors conclude about the interest of today's youth in physical education and sports. They also provide a number of suggestions for motivating students to keep a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle; health; motivation.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, который не только направлен, кроме всего прочего, на профилактику болезней и укрепление здоровья, но и ставит эту задачу как одну из основных в своей жизни [1].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, от достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций [1] до активного участия в трудовой, общественной и семейно-бытовой формах жизнедеятельности [1]. Как правило считается, что здоровье человека зависит на 50-55% именно от образа жизни [1]. А это значит, что как минимум половина успеха в приобретении крепкого здоровья находится в руках у самого человека. Все эти факты позволяют с уверенностью заявить, что здоровый образ жизни человека, это важный и значимый аспект всей жизнедеятельности современного общества. Особенно в условиях возрастания и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1].

В данных условиях, когда актуальность здорового образа жизни является неоспоримым фактом, очень важно рассмотреть все аспекты такого понятия как ЗОЖ и детально описать составляющие определения здорового образа жизни. Так как ЗОЖ направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья в первую очередь без медикаментозного вмешательства, или его незначительного влияния, то можно смело заявить, что в таком случае основными признаками здорового человека, и как следствие, причинами крепкого здоровья являются такие аспекты жизни, как: сбалансированное питание, распорядок дня, отказ от вредных привычек и физическая активность.

Сбалансированное питание, это крайне важная часть здорового образа жизни. Во многом именно от правильного питания зависит самочувствие и здоровье человека. Здоровое питание – это

¹ Платонов Алексей Алексеевич, студент гр. ИСТб-12-1, e-mail: alexfreeplat@mail.ru

Platonov Alexey, student of group ISTb-12-1, e-mail: alexfreeplat@mail.ru

² Яловенко Ольга Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: olga@bk.ru

Yalovenko Olga, Assistant Professor of Physical Education Department in ISTU, e-mail: olga@bk.ru

питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [3].

Правильность питания принято определять по выполнению двух признаков:

1) Равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес [7]. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов [2];

2) Удовлетворение потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. При выполнении этих двух правил можно говорить о питании человека как о здоровом. В свою очередь невыполнение одного из этих правил приводит к нарушению здорового питания, и как следствие, нарушение ЗОЖ.

Распорядок дня, в свою очередь сильно влияет на здоровый образ жизни. Кроме питания, работы, учебы и занятий спортом, значимую часть как по времени, так и по важности занимает сон. Сон крайне важен для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел, что крайне ошибочно, ведь систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Кроме сна, важным моментом в распорядке дня является смена циклов активности и отдыха. Длительное физическое или умственное напряжение крайне сильно расходует энергию организма и приводит к усталости, слабости, рассеянности и другим негативным последствиям. Для того чтобы избежать истощения организма следует грамотно чередовать циклы работы и отдыха и не давать своему организму перенапрягаться.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких [5]. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешности курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующая непростая задача отказ от употребления алкоголя. Употребление алкоголя действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему – потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов. Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железой (панкреатита, сахарного диабета) [6].

Последнее, но далеко не по важности условие здорового образа жизни, это физическая активность. Основу физической активности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

После подробного разбора аспектов такого понятия как ЗОЖ было проведено анкетирование студентов Иркутского национального исследовательского технического университета.

Целью анкетирования было выявление текущего состояния физической активности студенческой молодежи и их личного видения потребности в занятиях спортом. Анализ результатов анкетирования предоставил довольно негативную статистику [4]. Только 56 % студентов занимаются в первой функциональной группе по физкультуре, это значит, что оставшиеся 44 % имеют медицинские рекомендации заниматься в группах с пониженной физической нагрузкой, либо имеют полное освобождение от учебных занятий физической культурой. То есть почти половина обучающихся нашего университета имеют проблемы со здоровьем.

При анкетировании студентов вуза в 2015 г. были получены результаты перечисленные ниже. На вопрос "Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом в свободное от учебных занятий время?" можно было дать один из нескольких вариантов ответа. Варианты были дифференцированы по количеству часов затрачиваемых в неделю на внеурочные занятия спортом и физической культурой. По результатам ответа на этот вопрос около 47 % ответили, что предпочитают не заниматься спортом и/или физической культурой в свободное время! И только 28 % сказали, что затрачивают до 4 часов в неделю на физкультуру и спорт. Около 10 % опрошенных предпочитают уделять физкультуре и спорту от 4 до 6 часов. И только 15 % опрошенных студентов тратят на это занятие более 6 часов.

Кроме уделяемого времени на занятия физической культурой и спортом, опрашиваемые студенты отвечали на вопросы касательно своего здоровья и самочувствия. На вопрос о том, как часто болеют наши студенты, 54 % опрошенных ответили, что болеют не чаще двух раз в год, и еще чуть больше 37 % опрошенных болеют в год от трех до пяти раз. Немногим меньше 8% заявили, что болеют более пяти раз в год. При этом 45 % студентов оценили свое здоровье и иммунитет как хорошие, абсолютно здоровыми себя считают почти 28 % опрошенных и еще 33 % студентов считают свое здоровье удовлетворительным или плохим. На вопрос о том, насколько сильно участники опроса заботятся о своем здоровье в плане профилактики и лечения болезней, лишь 21 % студентов ответил, что старается следить за своим здоровьем, регулярно проходить медосмотры и обращаться к врачу при первом признаке заболеваний. Оставшиеся же 79 % ответили, что обращаются к врачу лишь тогда, когда чувствуют конкретное недомогание.

На вопрос "Часто ли Вы испытываете усталость (моральную или физическую) после работы или учебы?" около 45 % ответили "Время от времени", почти 21 % – "Довольно часто" и 11,6 % – "Постоянно" и лишь немногим более 22 % опрошенных испытывают усталость после работы и/или учебы "Довольно редко" или "Практически никогда". Это значит, что истощение сил организма встает серьезной проблемой для более чем 77 % опрошенных студентов. Что является явным следствием отказа от ведения здорового образа жизни.

Общая оценка результатов анкетирования такова, что большая часть студентов занимается физической культурой и/или спортом крайне мало, или не занимается вообще. Многие студенты испытывают регулярную усталость от повседневной жизнедеятельности и крайне опрометчиво относятся к профилактике заболеваний. Такая плачевная ситуация требует применения срочных и радикальных мер, для улучшения физического состояния студентов и улучшения их здоровья. Первой и главной мерой в таком случае должно быть проведение мероприятий по повышению сознательности студенческой молодежи. Следует запускать серьезную пропаганду здорового образа жизни, как крайне важного аспекта жизнедеятельности человека. Важно донести до студентов последствия отказа от следования ЗОЖ, и пагубность таких действий в перспективе для них. Ведь отказ от физических упражнений, распорядка дня, правильного питания и прочие нарушения правил здорового образа жизни приведут к ухудшению здоровья и самочувствия человека, дадут почву для развития хронических заболеваний и резко сократят длительность жизни человека.

Ответственными за проведение таких мероприятий следует назначить специалистов с кафедры физической культуры ИРНИТУ. Их знания и педагогический опыт, направленные на пропаганду ЗОЖ могут дать положительные изменения в краткосрочной перспективе. Важно начинать работу со студентами уже с первого курса. Если развить в молодежи идею ЗОЖ как привычки, как неотъемлемой части жизни здорового, современного человека, то можно получить положительный результат в виде студента, который будет следовать принципам ЗОЖ сам, и склонять к этому своих знакомых. Запустив таким образом "волну оздоровления" студенческой молодежи, можно получить отличную обозримую перспективу, в срок от трех лет вывести ситуацию из критической к удовлетворительной или даже хорошей.

Библиографический список

1. Здоровый образ жизни: Википедия [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни (дата обращения: 10.10.2015).
2. Ожирение и избыточный вес: Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/> (дата обращения: 12.10.2015).

3. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. Международная организация здравоохранения. – Архангельск, 2000 с.
4. Результаты анкетирования студентов ИРНИТУ [Электронный ресурс] – URL: https://docs.google.com/forms/d/1ZDM4nsyKa8mss4M1gXemN4lsYVZ9jYe8hIYNXwYG_Fw/viewanalytics (дата обращения: 20.10.2015).
5. РИА Новости. Последствия курения для организма человека. Справка [Электронный ресурс]. – URL: <http://ria.ru/society/20091119/194333940.html> (дата обращения: 16.10.2015).
6. Трезвый образ жизни. МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ [Электронный ресурс] – URL: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-7.html> (дата обращения: 22.10.2015).
7. BBC Русская служба. Россия незаметно прибавляет в весе [Электронный ресурс]. – URL: http://www.bbc.com/russian/life/2010/06/100625_health_russia_obesity.shtml (дата обращения: 10.10.2015).