

Евдаков Александр Тимофеевич

преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов на Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ФЕНОМЕН ИЛИ ПОТРЕБНОСТЬ?

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются способы сохранения здоровья и проблемы, препятствующие данному процессу.*

***Ключевые слова:** здоровье, наука, народная мудрость, проблемы.*

«Здоровый образ жизни», по формулировке авторов программного документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний» (Р.Г. Оганов, Р.А. Халатов, Г.С. Жуковский и др., 1994) – «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья – «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.). ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах человеческой жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

– системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное применение средств физического воспитания, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии и гиподинамии, формирование способностей организма противостоять заболеваниям (Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артамонов, 1990).

Элементы здорового образа жизни начинаются еще в утробе матери с укрепления и закаливания ее организма. Далее следует: Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя. Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес, занятия физическими упражнениями оздоровительный бег, йога), с учётом возрастных и физиологических особенностей. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни: *эмоциональное* самочувствие: *психогигиена*, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами *интеллектуальное* самочувствие: способность человека узнавать и

использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. позитивное мышление: осознавать и давать отчет своим поступкам. *духовное* самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

Из того что предлагает наука и народная мудрость первое: когда человек разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Но когда человек бежит мозг начинает задаваться вопросом «а кому это все нужно» и, если это нужно «мне» человек продолжает движение. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ, но если это нужно соседу, то проблемами ты обеспечен. второе: работа – важный элемент здорового образа жизни. Но как бы не нравилась работа для организма необходима смена активного движения. весь организм должен получать питание и кислород, а не только те органы, что заняты работой. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

Третье: не ешьте слишком много. Нужно всегда помнить желудку тоже необходимо и «почиститься» и отдохнуть. Вместо привычных 2.500 калорий употребляйтесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Меню должно быть сбалансированным, полезным для организма и соответствовать возрасту.

Четвертое: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь, осознанное понимание цели, что ставишь перед собой позволяет активно противостоять болезням, поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

Пятое: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен и чем дольше он в таком состоянии, тем лучше всему организму.

Шестое: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17–18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

Седьмое: необходимо двигаться (бегайте, плавайте, играйте). Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом и физическими упражнениями в день продлевают жизнь.

Восьмое: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое, но с таким же успехом, без колебаний нужно набранные калории «сжигать».

И главное нужно уверовать, что здоровье в твоих руках и за тебя им никто заниматься не будет...

А что делается у нас в стране.,

Уровень развития физической культуры и спорта в России

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами.

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР прекратила существование ведомственно-территориальная модель физкультурно-спортивного движения, работавшая в условиях старой системы достаточно эффективно. Спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах. Расчеты специалистов показывают, что на профилактику заболеваний средствами физической культуры и спорта бюджетных

средств выделяется в 22 раза меньше, чем на лечение и лекарственное обеспечение.

В-третьих, с 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% и не превышает 200 тыс. Их единовременная пропускная способность составляет 5 млн. человек, или всего 17% от норматива обеспеченности. Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывают, продают, передают их другим собственникам или используют не по назначению. После распада СССР для некоторых видов спорта в России не оказалось современных, технически оснащенных спортивных баз, на которых можно готовиться к выступлениям на Олимпийских играх и крупнейших международных соревнованиях. В десятки раз снижены объемы отечественного производства спортивных товаров. Для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

В-четвертых, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8–10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 50–60%. Причем, если в этих странах оздоровительными спортивными программами охвачено примерно равное количество мужчин и женщин, то в России, по социологическим опросам, физкультурой и спортом занимаются 12% мужчин и всего 5% женщин. По данным Госкомстата России, в 2000 г. доля расходов на оплату в учреждениях физической культуры и спорта в общей сумме семейного бюджета россиян составила 0,3%, или в 12 раз меньше доли расходов на табак и алкоголь (3,7%).

В-пятых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей образа жизни

и общественного престижа страны. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики и воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно телевидения.

В-шестых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой – отсутствием условий для полноценной работы в России.

На состояние физической культуры и спорта также влияют внутренние противоречия между старыми и нарождающимися организационными структурами и выполняемыми функциями; между целями школьного физического воспитания и существующей практикой проведения уроков физической культуры в школах; между успешными выступлениями российских сборных студенческих спортивных команд и уровнем массовых студенческих соревнований и т. д.

Безусловно, в последние годы вместе с положительными изменениями в экономике наблюдаются и некоторые обнадеживающие моменты в физкультурно-спортивном движении. Госкомспорт и его органы на местах, общероссийские и территориальные федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта в 2001 г. провели более 600 спортивных мероприятий, всероссийских чемпионатов и первенств, 990 учебно-тренировочных сборов сборных команд России по видам спорта, обеспечили участие российских спортсменов более чем в 130 международных соревнованиях. Только по олимпийским видам спорта в составы сборных команд страны вошли более 5 тыс. кандидатов из 77 субъектов Российской Федерации.

Появились новые формы физкультурно-оздоровительной работы с рыночными механизмами развития. Началось приращение спортивных сооружений, в том числе физкультурно-спортивной инфраструктуры дворового плана; увеличивается финансирование; принимаются территориальные законы и программы

физического оздоровления населения. В этом смысле необходимо отметить опыт Москвы, Санкт-Петербурга, Волгоградской, Самарской, Саратовской, Омской, Пермской, Челябинской областей, Республики Татарстан, Республики Карелия и др... В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Такая заинтересованность, к сожалению, еще не приобрела черты устойчивой и целостной системы поведения. В представлении российских граждан о здоровом образе жизни присутствуют стандарты и стили, унаследованные или заимствованные из разных исторических систем и разных культур, и поэтому они слабо совместимы между собой.

Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства. Отсутствие экономических предпосылок не может быть поводом для бездействия. Невозможно сначала обеспечить экономический рост, затем на его основе в «пожарном порядке» решать проблемы укрепления здоровья граждан и здорового образа жизни.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить

эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни.

На общероссийском уровне социальный эффект от такой политики может быть достигнут только при условии вовлечения в занятия физической культурой и спортом не менее 30% российских граждан.

Создание действенной системы пропаганды здорового образа жизни.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской компании, использующей широкий спектр разнообразных средств и применяющейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны – снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадио-программах, поскольку они требуют больших финансовых ресурсов. Такими ресурсами телевидение, в первую очередь государственное, не располагает. В результате на федеральных телеканалах время показа спортивных программ составляет всего около часа в сутки.

Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и Интернет – материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к

употреблению наркотических средств, к агрессивной рекламе. В соответствии с федеральным законом «О рекламе» должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы.

Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Одной из важных задач пропаганды физической культуры и массового спорта является усиление их гуманизации. Не должно поощряться развитие видов спорта и физических упражнений, связанных с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся, не отвечающих этическим требованиям, формирующих культ насилия и жестокости.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М., 1996.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.
3. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишинев., 1980.

4. Воложин А.И. Путь к здоровью / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин, С.Я. Чикин. – М., 1987.
5. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. – М., 1992.
6. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения: 07.12.2018).