

Котенева Мария Андреевна

студентка

Научный руководитель

Жихарев Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА – НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема здоровая нации в России. Авторы заключают, что здоровый образ жизни – путь к общему улучшению ситуации в нашей стране относительно физического развития граждан.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, национальное здоровье, проблема физического воспитания.*

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на укрепление физических и психологических способностей человека в процессе осознаваемой им двигательной активности. Понятие «физическая культура» зародилось в XIX веке в Англии в период быстрого становления современного, в нашем понимании, спорта. Но не нашло широкого употребления на Западе и постепенно практически пропало из обихода. В России же наоборот, вошло в употребление с начала XX века, после революции 1917 года выражение «физическая культура» получило полное признание во всех инстанциях и прочно вошло в практический и научный лексикон [3, с. 223].

Начнем с того, что дадим понятие того, что же такое ЗОЖ (здоровый образ жизни). ЗОЖ – образ жизни отдельного человека, целью которого является профилактика болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохра-

нение здоровья с помощью соответствующего питания, физического развития, морального настроя и полного отказа от вредных привычек. У каждого из нас есть свои физические особенности, каждый из нас в равной степени склонен и не склонен к определенным заболеваниям, кто-то склонен к полноте, все это можно регулировать. Вот почему очень важно знать свои слабые места и уметь компенсировать их. Это основное и главное правило здорового образа жизни [1, с. 33].

Применение знаний ЗОЖ может пригодиться любому человеку в самых разных ситуациях и позволит правильно воспитывать детей, жить дольше и чувствовать себя лучше, не погубить здоровье в молодости всем, кто много учится за студенческой скамьей, и кто работает не покладая рук, чтобы взобраться по карьерной лестнице. Теперь, когда мы получили относительную общую информацию о том, что такое ЗОЖ, его составляющих и его значение, можно поговорить о его значении в современном обществе.

Здоровье в современном обществе приобретает особое, приоритетное значение. Гуманизация как вектор цивилизационного развития, внимание к человеку, качеству его жизни, правам и свободам личности, укрепление ценностей жизни в аксиологическом пространстве общества – все эти процессы обуславливают актуализацию проблемы здоровья как на уровне государственной политики, так и в жизненных стратегиях людей. В конце концов, здоровье каждого гражданина обуславливает жизнеспособность нации; как заметил А. Шопенгауэр: «девять десятых нашего счастья» зависят от здоровья. И главное действующее лицо в поддержании «здорового тела» – это человек. «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам» – говорил Сократ [2, с. 155]. Прошли века, медицина движется огромными шагами, развивая все новые и новые возможности по лечению сложных заболеваний, но ответственный подход к здоровью со стороны человека и своевременная профилактика не теряют своего приоритетного значения. Основной мотив в развитии современного здравоохранения – формирование у населения здорового образа жизни. В этом направлении идет

реформирование здравоохранения в развитых зарубежных странах. Активная работа по формированию ЗОЖ – визитная карточка долгосрочной и краткосрочной программ развития системы здравоохранения в России. Основная задача, таким образом, определена. Остается вопрос готово ли само население откликнуться на недвусмысленную здравоохранительную риторику со стороны государства, поддержать и укрепить потенциал своего собственного здоровья? Для ответа на этот вопрос, от которого, в конечном счете, зависит успех государственной политики в сфере здравоохранения, обратимся к главной точке отсчета – отношению людей к своему здоровью. И, прежде всего, оценкам его текущего состояния. Оценивая состояние своего здоровья, люди не могут провести объективную экспертизу, отстранившись от других обстоятельств жизни. Как подчеркивает С.А. Ефименко, самооценка здоровья связывается человеком с оценками самых разнообразных своих возможностей и качеств, с осознанием жизненной перспективы и места среди других людей, является своеобразным отражением адаптированности к социально-экономическим условиям, а также несет на себе отпечаток устоявшихся традиций и культурных ценностей. Опираясь на результаты исследований, можно сделать вывод, что оценка респондентами своего здоровья близка к объективной: в 70–80% случаев она соответствует данным медицинских карт. Эту точку зрения разделяет А.В. Решетников, утверждая, что, не являясь точным индикатором реального состояния здоровья, самооценки дают достаточно хорошее представление о существующей ситуации, а система, включающая в себя такой элемент как изучение самочувствия населения на основе репрезентативных опросов, вполне себя оправдывает. Как показало исследование социологической службы РГСУ, в отношении своего здоровья наши сограждане придерживаются умеренно-позитивных оценок. Большинство (65,3%) оценивают его со знаком «плюс» («хорошее», «скорее хорошее») при 28,8% тех, кто считает его «плохим» или «очень плохим» [4, с. 124]. Исходя из всего выше сказанного мы можем сказать, что в России ситуацию со здоровьем нации нельзя назвать положительной, так как больше половины населения не только не следят за своим здоровьем и

не придерживаются критериев жизни которые описывает нам ЗОЖ, но и губят свое здоровье еще сильнее, употребляя алкоголь, табак и другие вещества. Как же бороться с этим?

Я постараюсь изложить свои мысли, которые будут являться моим субъективным мнением. Меры для поддержания здоровья население в стране:

- пропаганда здорового образа жизни;
- усложнение покупки и доступа к алкоголю;
- увеличение цен на табачные изделия;
- повышение минимального возраста для покупки алкоголя и сигарет;
- увеличение количества спортивных комплексов

Вывод: Мы можем сделать вывод, что в нашей стране не очень развита культура поддержания здоровья путем профилактики и отказа от вредных привычек (всего 15% людей соблюдают ЗОЖ). Но ситуация не такая усугубленная насколько это могло бы быть, поэтому есть шанс исправить положение путем принятия некоторых мер, я изложила свое мнение относительно этого вопроса в своей статье.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
4. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
5. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова, Н.Н. Седова [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://naukarus.com/zdorovyy-obraz-zhizni-shag-vpered-dva-nazad> (дата обращения: 22.11.2019).