

ОСОЗНАНИЕ УЧАЩИМИСЯ ВАЖНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровье детей, подростков и молодежи является важной составляющей социального, экономического и культурного развития любой страны. Здоровье — это ценность, ради которой стоит работать, так как жизнь без здоровья становится невероятно тяжелой. В современном мире растёт понимание здоровья подрастающего поколения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. Любому человеку свойственно желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять уровень здоровья за 100 %, в таком случае в 20 % он зависит от наследственных факторов, 20 % — от действия окружающей среды, 10 % — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % — зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [1].

Основная часть. В Республике Беларусь здоровью населения уделяется огромное внимание. Положения Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года направлены на формирование культуры здоровья населения, для чего усиливается ответственность за сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном, региональном и национальном уровнях. Она разработана в соответствии с основными задачами и направлениями экономического, политического и культурного развития населения Республики Беларусь [2]. Несмотря на то, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового поколения, на значительные успехи медицинских наук, здоровье и физическое состояние молодежи существенно не улучшаются.

Термин «здоровый образ жизни» (далее — ЗОЖ) ввел Израиль Брехман, профессор-фармаколог. Он стал основоположником новой науки о здоровье, названной им валеологией (лат. valeo быть здоровым, здравствовать). Он сформулировал основные пути взаимодействия валеологии с педагогикой, профилактической и лечебной медициной, физкультурой и спортом, наметил новые пути развития оздоровительных программ. Суть его подхода не удивит сейчас никого: свежая и полезная еда, полноценный сон, свежий воздух, физическая активность, отсутствие стрессов и волнений. Однако для конца 80-х (впервые с докладом о здоровом образе жизни Брехман выступил на конференции в 1989 году) эти идеи оказались свежими [3].

В ЗОЖ ученые [4; 5] включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания; знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье; отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя; здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, 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.

Заниматься спортом и физической культурой — это модно, но не все следуют этой моде. Современные дети растут и развиваются в эпоху, которая предоставляет много соблазнов. Компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты приковывают их внимание, удерживая перед монитором. По этой причине вместо прогулок, занятий спортом дети проводят время, сидя за компьютером, телевизором. Как правило, в большинстве случаев при выборе занятия для досуга ребёнка заключительное слово остаётся за родителями. Часто это решение не в пользу спортивных секций.

Целью данной работы является определить процент современных подростков, которые могут ответить на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» и поддерживают ли они его. Предмет исследования — оценочное знание учащихся о ЗОЖ и их отношении к нему. Объектом исследования являются учащиеся средних школ города Барановичи от 16 до 18 лет, общее количество — 45 респондентов.

Соблюдение ЗОЖ должно стать неотъемлемой частью нас. Даже самые простые правила организации времени помогают сохранить физическое, психологическое и духовное здоровье. Но понимает ли современная молодежь важность ЗОЖ для здоровья? Что они делают для поддержания ЗОЖ?

Какие советы мы можем дать нашей молодежи?

Результаты анкетирования показали, что для 67 % респондентов ЗОЖ означает занятие спортом и физическую активность, для 18 % — правильное питание, для 13 % — отказ от вредных привычек, для 2 % ЗОЖ ничего не значит.

Здоровый образ жизни — это не только занятие спортом, здоровое питание, отказ от вредных привычек, но и безупречный режим дня, так как самочувствие зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а одним из условий нормального функционирования абсолютно всех систем организма. Здоровый глубокий сон восстанавливает функции мозга, возвращает физическую силу и оказывает содействие укреплению иммунитета, ибо во время отдыха у человека увеличивается уровень мелатонина.

Вода — это важный элемент в организме человека, который выполняет ряд функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в процессах жизнедеятельности человека. Для правильной работы обмена веществ рекомендуется употреблять 1,5—2 литра чистой воды в сутки.

Положительное эмоциональное состояние является одним из основных факторов ЗОЖ. Из-за нервных срывов появляются различные нарушения и заболевания. Важно научиться расслабляться, не поддаваться негативным эмоциям, проводить больше времени на свежем воздухе, встречаться с друзьями, делиться своими переживаниями с близкими людьми, уделять внимание духовно-нравственному совершенствованию.

Анализ ответов на вопрос «Какой вид физической активности привлекает Вас больше?» показал, что 40 % опрошенных интересуются волейболом, баскетболом, футболом; 23 % респондентов привлекает плавание; 17 % нравится легкая атлетика и фитнес; 11 % респондентов — борьба; 9 % ответили, что все виды физической активности их привлекают.

Значимость спорта, физической активности в современном ритме жизни очень высока. Технический прогресс, появление новых технологий, начиная от автомобиля, заканчивая лифтом в подъезде, буквально заставляют вести малоподвижный образ жизни, в результате чего даже среди молодёжи проблема избыточной массой тела, заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы стали актуальны [6].

Командные виды спорта, такие как хоккей и футбол, развивают выносливость, умение незамедлительно принимать решения и общаться с другими людьми. Сложнокоординационные виды, такие как гимнастика, танцы, велосипедный мотокросс, научат чувствовать ритм, быть ловким и иметь отличную координацию. Классические, так как плавание, легкая атлетика (бег) и лыжные гонки, закаляют организм и нормализуют работу сердечно-сосудистой системы.

Следующий вопрос, на который нами было предложено ответить учащимся, звучит так: «Если Вас привлекает какой-либо вид спорта, то занимаетесь ли Вы им? Если нет, то почему?».

Так, только 30 % респондентов подтвердили их занятие спортом; 70 % опрошенных не занимаются физической активностью и спортом, обосновывая это тем, что они имеют проблемы со здоровьем (48 %), не имеют соответствующих физических данных (22 %).

На вопрос «На сколько баллов Вы оцените свой здоровый образ жизни по шкале от 1 до 100?» 33 % респондентов ответили, что они оценивают его на 85 баллов, 31 % опрошенных — на 60; 20 % — на 50; 16 % — всего лишь на 35 баллов.

Здоровый образ жизни — это в первую очередь выработанная привычка. Если ребенок с раннего возраста приучен к физической активности, то в подростковом и взрослом возрасте это станет для него привычным делом и необходимостью. Наиболее действующий и также многофункциональный метод — показать на собственном примере, что ЗОЖ — это интересно и полезно. Многие зависит от возраста ребенка: в более раннем возрасте (примерно до 9 лет) к физической активности заинтересовать проще, иногда получается даже сформировать стабильную необходимость. Чем взрослее ребенок, тем изобретательнее придется действовать. Многим подросткам не интересны скучные виды спорта на выносливость, когда нужно монотонно выполнять какие-то действия. Поэтому помогут игровые виды: футбол, теннис, сноуборд, различные виды единоборств (от восточных до бокса) [7].

Заключение. Анализ ответов показал, что, к большому сожалению, все учащиеся по-прежнему связывают ЗОЖ только с физической активностью, правильным питанием и отказом от вредных привычек. Физической активностью занимается в действительности менее половины респондентов. Таким образом, «знаемый мотив» не стал убеждением. Заставить вести ЗОЖ невозможно. Необходимо учить проявлять заботу о здоровье, чтобы каждый осознал, что он сам несет ответственность за свой ЗОЖ.

Список цитируемых источников

1. Sportschools [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://sportschools.ru/page.php?name=sport> . — Дата доступа: 28.03.2020.
2. Концепция национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Режим доступа: <http://www.pravo.by> . — Дата доступа: 16.03.2020.
3. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 206 с.
4. Лаптев, А. П. Береги здоровье смолоду / А. П. Лаптев. — М. : Медицина, 1988. — 144 с.
5. Лисицын, Ю. П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье / Ю. П. Лисицын, Ю. М. Комарова // Актовая речь ВНИИМИ. — М., 1987. — С. 7—14.
6. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. — М. : 2009. — 133 с.
7. Энгельман, И. М. Человек и здоровье / И. М. Энгельман. — М. : Физкультура и спорт, 1996. — 127 с.