

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БУДУЩЕГО СТРАНЫ

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни, анализируются причины и факторы, мешающие ведению здорового образа жизни молодежи, изучается роль пропаганды ЗОЖ и предлагаются рекомендации по побуждению молодежи к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, вредные привычки, рациональное питание, пропаганда, агитация, средства массовой информации, молодежь.

Здоровье для каждого человека и общества в целом является важнейшей ценностью в современном мире. Поэтому укрепление здоровья, поддержание физической формы, иммунитета, занятия спортом, а также непрерывная пропаганда здорового образа жизни становятся основными целями всех регионов и областей РФ, и Тверская область не является исключением.

Состояние здоровья населения, уровень спортивного развития – по данным критериям можно судить о социально-экономическом состоянии территории и о перспективах ее развития. Здоровый образ жизни для каждого человека служит компонентом, который поможет обеспечить качество жизни на надлежащем уровне, а для области и страны в целом – устойчивое развитие, экономический рост, увеличение благосостояния и атмосферы в обществе, рост дальнейших перспектив. Для достижения данных целей необходимо проводить непрерывную пропаганду здорового образа жизни – такой спектр деятельности, который включает просветительские работы с населением и широкое использование средств массовой информации.

Необходимо постоянно напоминать обществу о важности поддержания и укрепления здоровья, обучать основным правилам и методикам ведения здорового образа жизни, сообщать об огромной роли спорта в собственной жизни и жизни общества. Пропаганда здорового образа жизни должна носить масштабный, всеобъемлющий характер и использовать как можно больше средств массовой информации, таких как печать, радио, телевидение и др.

Хотелось бы обратить особое внимание на особую роль пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, ведь не секрет, что именно от состояния здоровья, развития и активной деятельности подрастающего поколения зависят развитие общества и здоровье нации в целом.

Чтобы сформировать здоровый образ жизни необходимо придерживаться следующих аспектов:

1) Правильное питание:

- отказ от пищи, которая содержит много животных жиров;
- употребление в норме сахара и соли, а также отказ от употребления алкоголя.

2) Активная жизнедеятельность:

- физические нагрузки и упражнения;
- прогулки на свежем воздухе;
- утренние и вечерние пробежки;
- занятия спортом по интересам. Очень важно учесть состояние здоровья и индивидуальные особенности.

3) Минимизация стрессов и депрессий:

- преобладание позитивных, ярких эмоций и чувств;
- умение справляться с трудностями.

4) Отказ от вредных привычек:

- употребление алкоголя;
- табакокурение;
- наркотические средства.

Социологический центр РАГС провел ряд опросов в рамках исследования: «Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика». В опросах принимали участие мужчины и женщины в возрасте от 18 до 29 лет. Количество респондентов составило 600 человек.

Итак, чтобы лучше понять отношение молодых людей к здоровому образу жизни, обратимся к следующим опросам:

1) Мотивы, побуждающие людей вести здоровый образ жизни в РФ (в %) –

Таблица 1.

Таблица 1 - Основные причины побуждения людей к ЗОЖ [2]

Если Вы ведете здоровый образ жизни, что Вас к этому побуждает?	Возрастные группы опрошиваемых (лет)	
	18 - 24	25 - 29
Необходимость поддерживать работоспособность, %	33,9	40,0
Необходимость укреплять не очень хорошее здоровье, %	17,0	21,7
Желание хорошо выглядеть, %	65,1	65,8
Желание быть культурным человеком, %	20,2	14,2
Привычка так жить с детства, %	21,1	14,2
Делаю это за компанию с близкими людьми, друзьями, %	8,3	4,2

Служебная необходимость, %	1,8	6,7
Желание сохранять здоровье и прожить долгую жизнь, %	49,1	62,5
Получаю поощрения на работе, %	1,8	1,7
Другое, %	1,8	1,7
Затруднились ответить, %	2,8	0,8

Из данных таблицы следует, что большинство опрошенных ведут здоровый образ жизни, чтобы хорошо выглядеть, также велика роль сохранения здоровья, работоспособности, привычки и культура.

2) Самооценка ведения здорового образа жизни молодежи в РФ (в %) – Таблица 2.

Из данных таблицы можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных считают, что в большей степени привержены здоровому образу жизни, однако с возрастом данная тенденция ослабевает.

Таблица 2 - Самооценка ведения здорового образа жизни молодежи в РФ [2]

Можете ли Вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?	Возрастные группы, лет	
	18–24	25–29
Да, %	16,0	15,3
Скорее да, чем нет, %	44,2	37,1
Скорее нет, чем да, %	26,8	34,1
Нет, %	6,9	6,6
Затруднились ответить, %	6,1	6,9

Факторы, мешающие ведению здорового образа жизни молодежи в РФ (в %) – рис. 1

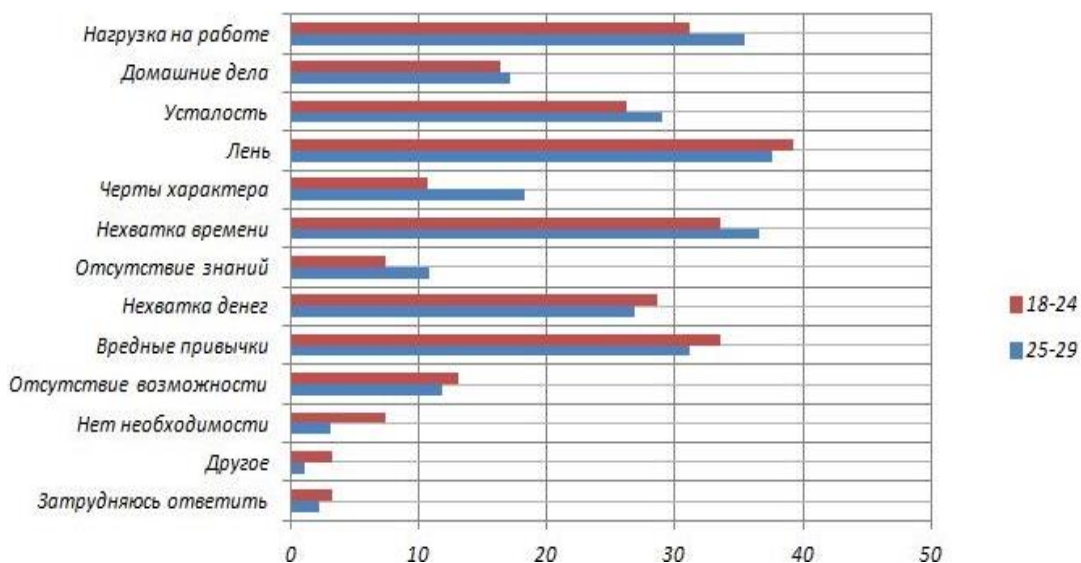


Рис. 1 – Причины отказа молодежи от ведения здорового образа жизни [2]

По результатам исследований становится очевидным, что молодежь понимает необходимость ведения здорового образа жизни. Однако недостаточная сила воли, лень, неумение организовывать личное время, зависимость от вредных привычек, рутинные дела, нехватка денег на занятия спортом и посещение залов и других спортивных мероприятий оказывают сильное негативное воздействие на желание вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Таким образом, для побуждения молодежи к ведению здорового образа жизни необходимо учесть 3 основных аспекта:

1. Социальный: пропаганда СМИ, активная информационная и просветительская деятельность. В современном мире резко возросла роль СМИ, поэтому целесообразно вести активную пропаганду ЗОЖ по телевидению, интернету (увеличение количества телепередач, сайтов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у молодого поколения потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни)

2. Инфраструктурный: создание благоприятных условий в сфере жизнедеятельности: наличие времени, материальных средств, наличие спортивных залов, площадок, активная деятельность спортивных кружков и секций, активное проведение различных спортивных соревнований и праздников, создание семейных клубов здоровья и оздоровительных центров обеспечение садов, школ, лагерей необходимым оборудованием и объектами инфраструктуры, контроль в сфере экологии;

3. Личностный: осознание обществом значимости ведения здорового образа жизни, формирование идей, взглядов и ценностей, направленных на спортивную активность, саморазвитие, отказ от вредных привычек. Проведение активной наглядной агитации (организация ярмарок, показ видеофильмов).

Данные мероприятия безусловно потребуют дополнительных затрат и материальную поддержку со стороны бюджета. В Тверской Области вопросами пропаганды ЗОЖ, развития физкультуры и спорта занимается Комитет по физической культуре и спорту Тверской области.

Стратегией развития физической культуры и спорта в Тверской области на период до 2020 года определено, что основной целью реализации государственной политики по развитию физической культуры и спорта на территории Тверской области является «создание условий, обеспечивающих возможность для жителей Тверской области вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

- развитие детско-юношеского, молодежного и массового спорта;
- выделение приоритетов отрасли и концентрация ресурсов на главных направлениях;
 - модернизация системы физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
 - совершенствование нормативно-правового обеспечения сферы физической культуры и спорта;
 - совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров;
 - совершенствование системы медицинского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
 - разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейших составляющих здорового образа жизни;
 - наращивание кадрового потенциала сферы физической культуры и спорта;
 - развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности»[1].

В целях пропаганды ЗОЖ рационально использовать следующие методы:

1. Метод устной пропаганды. Включает такие мероприятия, как беседы, конференции, лекции и так далее. Является наиболее распространенным, доступным и простым.
2. Метод печатной пропаганды. Очень эффективен для воздействия на широкую публику. Он может быть представлен статьями, листовками, газетами, буклетами, брошюрами и тому подобным;
3. Наглядный метод – наиболее многочисленный по количеству содержащихся в нем средств. Данные средства можно разбить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные);
4. Комбинированный метод – метод массовой пропаганды, включающий как зрительное, так и слуховое воздействие.

Итак, здоровый образ жизни и стремление к совершенству несомненно очень помогут молодым людям добиться целей в жизни, ведь молодежь – основной и очень ценный стратегический ресурс развития и процветания любой страны, любого общества. Поэтому очень важно, чтобы подрастающее поколение имело ориентацию на самосовершенствование и развитие общества в сфере здорового образа жизни, что обеспечит светлое будущее новым поколениям нашей страны.

Библиография/References:

1. О стратегии развития физкультуры и спорта в Тверской области на период до 2020 года // <http://docs.cntd.ru/document/438984864>
2. Беспалова, С.С. Отношение молодежи к здоровому образу жизни / С.С. Беспалова, Губина Н.В. // <https://www.scienceforum.ru/2016/1593/18359>
Ермолаева, П. О. Основные тенденции ЗОЖ россиян / П. О. Ермолаева, Е. П. Носкова // Социологический журнал, 2015. №4 , С. 120–121.
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов. – М.: Прометей, 2012. – 86 с.
4. Семикин, Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи: учебное пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. – М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014. – 116 с.
5. Здоровый образ жизни, его формирование, пропаганда // <http://lektsii.org/1-90852.html>

Об авторах

Елена Валерьевна Иванова – студент, Тверской филиал РАНХиГС. E-mail: lelichka1798@mail.ru

Евгения Юрьевна Симакова – кандидат экономических наук, зав. кафедрой Менеджмента и маркетинга; Тверской филиал РАНХиГС. E-mail: evg-simakova2009@yandex.ru