



УДК 796.011.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ И СПОСОБЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.

Королёва Ксения Константиновна

студент 3 курса

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Определена важность и эффективность физической культуры в жизни каждого человека. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний. Развитие физической культуры и спорта в России имеет стратегический характер, так как несет в себе не только воспитательную функцию в обществе, но и косвенно влияет на формирование полезных привычек у населения, закладывает основы продления социальной и экономической активности у граждан.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, факторы, принципы, способы достижения здорового образа жизни.

Один из наиболее изучаемых проблем на сегодняшний день является формирование здорового образа жизни (далее - ЗОЖ).

Здоровый образ жизни - это здоровая окружающая среда, четко определенный стиль жизни человека, здоровый образ жизни.¹

В качестве механизма изменения среды обитания человека, здоровый образ жизни представляет собой сложный феномен, который позволяет достичь высокого уровня здоровья на основе навыков.

Чтобы оставаться активным и работоспособным на протяжении долгого времени нужно следовать некоторым правилам для обеспечения здорового образа жизни.

Изучение здорового образа жизни как актуальной проблемы связано со следующими аспектами как режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим.

Негативное влияние на здоровье человека оказывают возросшие риски экономического, техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, тем самым вызывая интенсификацию в ритмах его жизни.

¹ Коков А. В. Здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека // Молодежь и наука. – 2023. – № 2. С.8



Мировоззрение, которое формируется у человека в процессе жизни или же под влиянием каких-либо обстоятельств и регулирует его поведение и поступки.

Можно выделить несколько групп факторов, которые влияют на формирование здорового образа жизни человека: генетические, факторы внешней среды, медицинские факторы, факторы образования, условий труда и проживания, а также система питания, закаливание, гигиены, нагрузки.

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Основными принципами здорового образа жизни являются:

- наличие оптимальных внешних условий жизни (эргономика внешней среды);
- гармоничное сочетание режима труда и отдыха;
- формирование правильного представления о важности здорового образа жизни, а также стереотипов здорового поведения.²

Основа стратегии формирования здорового образа жизни, которая формирует здоровье человека, продолжительность и качество его жизни, заключается в трех моделях изменения поведения человека:

- модель убеждения в пользе здоровья;
- социально-когнитивная теория;
- транстеоретическая модель изменения поведения.

Чтобы достичь здорового образа жизни, необходимо применить такие способы:

- сбалансированное и рациональное питание;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- здоровый правильно организованный сон;
- минимизация стрессов;
- рациональный режим труда и отдыха;
- соблюдение населением мер личной и общественной гигиены;
- прохождение своевременных осмотров в медицинском учреждении;
- участие в регулярных профилактических медицинских осмотрах, следя за своим самочувствием.

В физическую культуру также входят средства, которые используются для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье (например, занятия физическими упражнениями, зарядка, спорт и другие), а также грамотно их применять.³

²Демина Е. Д. Здоровый образ жизни как фактор повышения качества жизни населения // NovaInfo.Ru. 2023. № 137. С. 193

³Денискина С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни // Молодой ученый. - 2022. - № 25 (420). - С. 349

Информацию о здоровом образе жизни, население может получить такими способами как:

- устный (лекция, беседа, совет, дискуссия);
- печатный способ напоминает основные правила здорового образа жизни и реализуется с помощью памяток, брошюр, листовок, статей, стендов вопросов и ответов;
- наглядный один из самых эффективных и реализуется с помощью слайдов, телевиденья, мультимедиа, кино, санитарных бюллетеней.

На популяризацию здорового образа жизни и активного долголетия в России был сделан акцент при утверждении национального проекта «Демография», в котором предусмотрена организация региональных центров общественного здоровья, создание системы геронтологических центров и отделения для оказания квалифицированной помощи пожилым гражданам.

Динамика численности занимающихся спортом в РФ за 2019-2022 г., представлена на рис. 1.

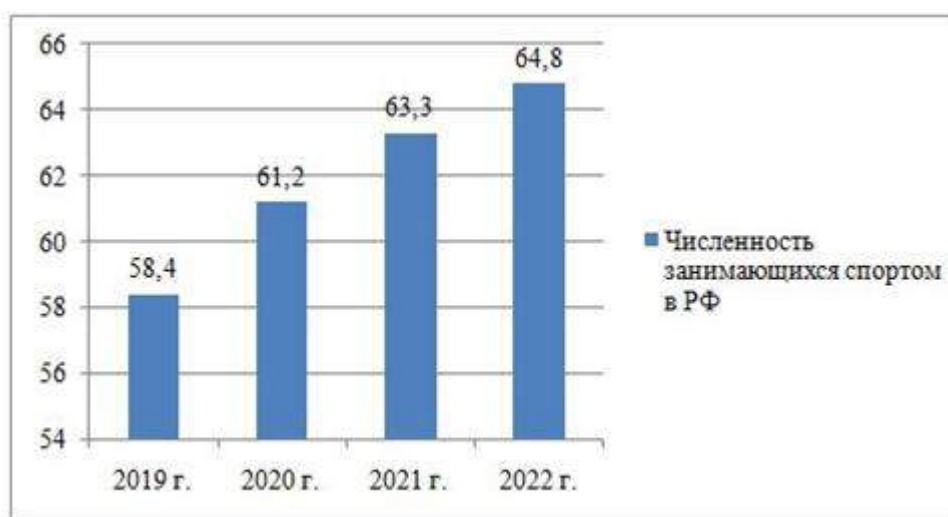


Рисунок 1 – Динамика численности занимающихся спортом в РФ за 2019-2022 г.,%

Основные направления реализации управления в сфере физической культуры и спорта представлены на рис. 2.



Рисунок 2 – Основные направления реализации управления в сфере физической культуры и спорта

Заключение: таким образом, здоровый образ жизни - это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья и снижению заболевания и во многом зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. На сегодняшний день в качестве важнейшей задачи государства, ЗОЖ помогает не только укрепить наше здоровье, но и улучшить работоспособность организма. Составляющие ЗОЖ, как правило, прививаются с детского возраста, и правильно заложенные базовые элементы способны поддерживать физиологичность и целостность функционирования организма человека на протяжении всей жизни, до глубокой старости.

Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
3. Денискина С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю. В. Кормилицын // Молодой ученый. — 2022. — № 25 (420). — С. 349-351.



4. Демина Е. Д. Здоровый образ жизни как фактор повышения качества жизни населения / Е. Д. Демина // NovaInfo.Ru. – 2023. – № 137. – С. 193-195.
5. Коков А. В. Здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека / А. В. Коков, Н. М. Каримов // Молодежь и наука. – 2023. – № 2.