Отношение абитуриентов факультета физической культуры РГСУ к здоровому образу жизни

Сыроватченко
Олеся Олеговна
студентка РГСУ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Здоровый образ жизни - глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

5 КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. правильное питание;
2. спорт;
3. личная гигиена
4. разные виды закаливания
5. отказ или сведение к минимуму вредных привычек

Рекреация и здоровый образ жизни,

Понятие охватывает все виды отдыха:

- санаторно-курортное лечение
- туризм
- любительский спорт
- рекреационное рыболовство
- и др.

Влияние туризма на ЗОЖ

- Занятия в секции пешеходного туризма, участие в походах и соревнованиях подразумевают рациональное распределение, как рабочего времени, так и времени отдыха. Все это вырабатывает у детей привычку и в повседневной жизни соблюдать режим дня. Не допускать бесцельного времяпрепровождения и планировать свои дела.
- Туризм, как никакой другой вид двигательной активности обеспечивает присутствие всех закаливающих факторов – солнце, воздух, вода. Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе, в лесной и парковой зонах. А благотворное влияние природных факторов в туристическом походе трудно переоценить.
- На первый взгляд туризм не имеет прямого отношения к противостоянию вредным привычкам. Однако общение с природой, созерцание ее красоты, помогают обрести душевное и психическое равновесие. А психически устойчивому, имеющему в жизни настоящие, верные ценности человеку не нужны суррогаты счастья – алкоголь, табак, наркотики.

В целом самодеятельный туризм дает :

- радостные переживания (эмоциональность);
- любопытную, полезную информацию (познавательность);
- укрепление здоровья;
- физическое развитие;
- яркие впечатления (восприятие);
- разного рода полезные умения, навыки.

Обучение в вузе, которое можно рассматривать как вид профессиональной деятельности, приводит к изменению здоровья студентов.

- По данным обследования 500 студентов, зафиксировано ухудшение состояния здоровья студентов за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на третьем курсе – до 83,1%, на четвертом курсе – до 75,8%. По данным А.В. Чоговадзе, заболеваемость студентов за годы обучения устойчиво держится на уровне 20–30%.

По данным проведенного анкетирования среди опрошенных абитуриентов ФФК РГСУ были выявлены следующие данные:

- «Активное» проведение свободного времени:
  70% предпочитают проводить его дома
- Занятия спортом в свободное время:
  60% занимаются, но не постоянно
- Отношение к туризму, как к основному компоненту ЗОЖ:
  47% считают туризм основным занятием в свободное время

Выводы и рекомендации

- Необходимо шире пропагандировать занятия физической культурой, спортом и туризмом среди молодежи и студентов как средства физической рекреации и формирования навыков здорового образа жизни
- Целесообразно включать в образовательные программы среднего профессионального и высшего образования обязательные туристские походы с активными способами передвижения (пешеходные, велосипедные, водные и др.)

- Спасибо за внимание!