

This article discusses the impact of taekwondo classes on human health. In the course of the work, a positive impact of this type of martial art was revealed not only on the physical, but also on the psychological development of a person. The popularity of this sport is growing.

УДК 77.01.39

Код РИНЦ 77.00.00

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ЦЕННОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ)

© 2020 Титаренко Дарья Сергеевна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: stepDaria17@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, ЗОЖ, студенты, физическая активность, здоровье.

В данной статье рассматривается сущность здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, показывается важность ведения ЗОЖ для молодежи. Проводится анализ отношения населения к здоровому образу жизни на основе статистических данных Самарской области.

Проблемам формирования культуры ЗОЖ у студентов посвящены многие научные работы М. Я. Виленского и др.¹. Формирование ценностного отношения студентов к физической культуре, как компонента ЗОЖ, является важнейшим процессом. На сегодняшний день развитие инновационных социальных технологий является актуальным, в таких областях как физическая культура, спорт. К сожалению с развитием техники, науки прослеживается тенденция к сокращению двигательной активности населения. Статистика физического здоровья нации свидетельствует о том, что в современном обществе практически не осталось здоровых людей. Некоторые факторы оказывают негативное влияние на здоровье. К таким факторам относят - неправильное питание, радиоактивные излучения, стресс, и множество других факторов. Как следствие, увеличивается число не здоровых людей, различных заболеваний. В связи с этим возникает необходимость в сохранении, укреплении здоровья, в формировании привычек занятия спортом с малых лет. Для того, чтобы молодежь осознала всю ценность понятия "ЗОЖ" требуется время, данное понятие должно вызывать интерес. Ведь для повышения качества жизни это является важным моментом. Научные исследования показали, для здоровья человека самым опасным фактором является его образ жизни, соответственно допустимо сделать вывод, если с малых лет приучать беречь свое здоровье, то в будущем шанс остаться здоровым велик. К основным факторам, составляющим здоровый образ жизни можно отнести: сбалансированное питание, отсутствие стресса, соблюдение режима, достаточный уровень физической активности и многие др.²

* Научный руководитель - **Шиховцов Юрий Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент.

Состояние здоровья населения определяется несколькими факторами - в первую очередь образом жизни, состоянием окружающей среды, наследственными факторами, уровнем развития медицины. Согласно заключению экспертов ВОЗ именно образ жизни составляет 50 % в общем объеме всех факторов, отражающих состояние здоровья населения. Тема "Здоровый образ жизни, как ценность для молодежи и населения в целом" - как никогда актуальна в современном обществе. Цель работы - ориентация студентов и населения Самарской области на ЗОЖ. Основными задачами являются: рассмотрение сущности здорового образа жизни; проведение анализа отношения населения к здоровому образу жизни (на примере Самарской области); подчеркнуть важность и актуальность взятой темы. Характеристика понятия "Здоровый образ жизни" отражает жизнеспособность всего общества, положительное отношение к здоровью, как ценности в жизни человека. Материал, представленный в статье, был получен в ходе изучения специальной литературы и анализа статистических данных по Самарской области.

Необходимо обратить внимание на то, что ажиотаж рассматриваемая проблема ЗОЖ вызвала еще у древних мыслителей. Данное понятие они рассматривали как баланс духовного, физического здоровья человека. По данной проблеме проведено множество исследований, но несмотря на их количество, точного определения понятия "Здоровый образ жизни" нет. Например, данное понятие можно толковать как "оптимальное качество жизни", которое определяется мотивированным поведением человека, направленным на сохранение, укрепление здоровья в современных условиях влияния на него множества факторов природного и социального характера. В целом выделяют четыре аспекта, которые входят в рассматриваемое понятие (духовное, физическое, социальное здоровье; влияние на человека внешней среды). Физическая культура и массовый спорт - важнейшие социальные факторы формирования ЗОЖ студентов. В молодом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций, именно поэтому социальная группа студентов была выбрана при изучении данной проблематики³.

В рамках данной работы хотелось бы отметить тот факт, что приведенная по Самарской области статистика, показала достаточно оптимистичные сведения. Потребление табака в области, согласно статистике, с 35,8 % населения в 2011 году, сократилось до 27,2 % к 2019 году. Потребление алкоголя в период с 2011-2019 гг. снизилось с 8,11 до 6,13 литра на душу населения. Радует тот факт, что с 2020 года в Самарской области вступит в действие программа по укреплению здоровья населения на 2020-2024 годы. В ее рамках власти планируется развивать инфраструктуру общественного здоровья, формировать среду, способствующую ведению здорового образа жизни населения, внедрять корпоративные программы укрепления здоровья на предприятиях и др. В целом, доля людей, ведущих здоровый образ жизни, составила 20,4 % от общего количества жителей Самарской области⁵. К слову, данный показатель выше, чем в целом по России (12 %). Самарская область в рейтинге заняла 48 строчку из 85 регионов РФ - сторонников ЗОЖ⁴. Радует, что в Самарской области проводятся национальные проекты, такие как "Демография", целью которого является доведение показателя доли жителей, систематически занимающихся спортом до 55% к 2024 г.

Вывод: среди населения Самарской области, а также среди молодежи разработка морально - нравственного аспекта в процессе формирования ЗОЖ играет важную роль. В Самарской области за период 2011-2019 гг. отметилась тенденция к сокращению вредных привычек у населения. Необходимо стимулировать молодежь к спорту, сбалансированному питанию и к многим другим факторам, составляющим ЗОЖ.

¹ Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. / М.Я. Виленский. - М: КноРус. - 240 с.

² Шиховцов, Л.Г., Физическая культура и спорт в жизни женщины / Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков, Ю.В. Шиховцов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2003. - №3. - С. 309-312.

³ Кондаурова, М.Д. Проблемы вовлечения студентов в спорт и ведение здорового образа жизни / М.Д. Кондаурова, Ю.В. Шиховцов // Наука XXI века: актуальные направления развития: Сборник научных статей VII международной научно-практической конференции. - 2018. - 17-22.

⁴ Статья о здоровье в Самарской области" 2019 [Электронный ресурс]. - URL: <https://63.ru/text/health/66475570/> - Дата обращения (20.14.2019).

⁵ Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации как фактор национальной безопасности. Пути решения существующих проблем [Текст] / А.А. Баранов // Справочник педиатра. - 2006 - № 3. - С. 9-14.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS A VALUE (ON THE EXAMPLE OF THE SAMARA REGION)

© 2020 Titarenko Daria Sergeevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: stepDaria17@mail.ru

Keywords: physical education, healthy lifestyles, students, physical activity, health.

This article examines the essence of a healthy lifestyle of students (HLS), shows the importance of maintaining a healthy lifestyle for young people. The analysis of the population's attitude to a healthy lifestyle is carried out on the basis of statistical data from the Samara region.

УДК 796.011.5
Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НРАВСТВЕННЫЙ ОБЛИК СТУДЕНТА

© 2020 Трушкова Виктория Владимировна
студент
© 2020 Шиховцов Юрий Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: trushkova.victoria@yandex.ru

Ключевые слова: спорт, реакции организма на нагрузки, здоровье, дисциплина, красота, самооценка, уверенность, успех.