

Кремнева В. Н., канд.пед.наук, доцент кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)

Неповинных Л. А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ: АНАЛИЗ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: Состояние здоровья взрослого населения сохраняет, к сожалению, неблагоприятные тенденции, что подтверждается как статистическими данными, так и многочисленными исследованиями [1]. В Карелии в связи с неблагоприятными климатическими условиями проблема ухудшения здоровья стоит еще острее [3]. Целью исследования, представленного в данной статье, стал анализ формирования здорового образа жизни и отношения к нему преподавателей Петрозаводского Государственного университета (ПетрГУ). Задача - опросить преподавателей, и, основываясь на результатах исследования, подвести итоги анкетирования, а также дать рекомендации в соответствии с полученными результатами.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, здоровье, физическая культура.

Annotation: The state of health of the adult population, unfortunately, retains unfavorable tendencies, which is confirmed by both statistical data and numerous studies [1]. In Karelia, due to unfavorable climatic conditions, the problem of deteriorating health is even more acute [3]. The aim of the study presented in this article was to analyze the formation of a healthy lifestyle and the attitude of teachers of Petrozavodsk State University (PetrSU) towards it. The task is to interview teachers,

and, based on the results of the study, summarize the results of the questionnaire, as well as give recommendations in accordance with the results obtained.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, health, physical culture.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни [2].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [1].

Проанализировав литературу по здоровому образу жизни и его компонентам, а также рассмотрев подходы поддержания здоровья в тонусе, мы выделили следующие положения, которые легли в основу анкеты: занятие спортом, соблюдение режима дня, разумное чередование труда и отдыха и другие составляющие двигательной активности как основного фактора здорового образа жизни. Для достижения цели было проведено социологическое исследование, в основе которой была стандартизированная анкета. В исследовании приняли участие более 40 преподавателей ПетрГУ институтов ИИЯ, ИЛГиСН, ФТИ, МедИн, ИФКСиТ. Ниже представлена анкета с ответами респондентов, сделаны графики на основе ответов и сделаны выводы после обработки данных опроса.

Возраст опрошенных

1.20-30 (0%).

2.30-40 (36%).

3.40-50 (36%).

4.50-60 (7%).

5.старше (21%).

Пол

1. Женский (71%).
2. Мужской (29%).

Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

1. да (21%).
2. скорее да (71%).
3. скорее нет (8%).
4. нет (0%).



Что для Вас здоровый образ жизни?

1. здоровое питание (26%).
2. занятие спортом (21%).
3. разумное чередование труда и отдыха (18%).
4. преодоление вредных привычек (6%).



Занимаетесь ли Вы спортом?

- 1 да, занимаюсь профессионально (14%).
- 2 регулярно 2-3 раза в неделю (36%).
- 3 изредка, пару раз в месяц (43%).
- 4 не считаю нужным заниматься спортом (0%).



Имеете ли вы вредные привычки?

1. Две привычки и менее. (14%).
2. Более пяти плохих привычек. (0%).
3. Не имею ни одной. (29%).
4. Имеется одна или парочка привычек, но я не считаю её/их плохими. (57%).



Делаете ли Вы зарядку?

- 1 да, каждое утро (21%).
- 2 несколько раз в неделю (43%).
- 3 пару раз в месяц (15%).
- 4 не делаю никогда (21%).



Считаете ли вы необходимым придерживаться ежедневной нормы потребления калорий?

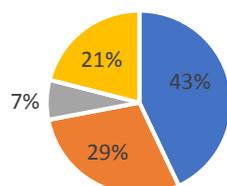
1 Да, в день нужно потреблять столько калорий, сколько затрачивается организмом для поддержания рабочего баланса. И я эти правила соблюдаю (43%).

2 Я слышал/-а об этом, но не придерживаюсь такой нормы (29%).

3 Интересная рекомендация, приму к сведению. Возможно, в дальнейшем пересмотрю объёмы своего питания с учётом ежедневных энергетических затрат (7%).

4 Не считаю это необходимой мерой. Никогда этим опросом не задавался/-лась. Я употребляю пищи столько, сколько мне привычно (21%).

Считаете ли вы необходимым придерживаться ежедневной нормы потребления калорий?



- Да, в день нужно потреблять столько калорий, сколько затрачивается организмом для поддержания рабочего баланса. И я эти правила соблюдаю.
- Я слышал/-а об этом, но не придерживаюсь такой нормы.
- Интересная рекомендация, приму к сведению. Возможно, в дальнейшем пересмотрю объёмы своего питания с учётом ежедневных энергетических затрат
- Интересная рекомендация, приму к сведению. Возможно, в дальнейшем пересмотрю объёмы своего питания с учётом ежедневных энергетических затрат

По результатам проведенного исследования можно сказать, что большинство опрошенных изредка занимаются спортом, пару раз в месяц, процент поменьше старается регулярно заниматься спортом, около 2-3 раз в неделю.

26% опрошенных считают, что здоровое питание - это основа здорового образа жизни. В ответе на вопрос: «Имеете ли Вы вредные привычки?» 57% ответили, что имеется одна или парочка привычек, но респонденты не считают её/их плохими и только 29% не имеют плохих привычек. Почти половина из опрошенных стараются делать зарядку несколько раз в неделю более 40% преподавателей стараются придерживаться ежедневной норме потребления калорий, однако, 7 % даже не знали об этом и посчитали нашу рекомендацию интересной и написали, что в дальнейшем пересмотрят свое питание с учетом ежедневных затрат.

Подводя итог можно сказать, что несмотря на тяжелую работу преподавателей, требующую большого количества времени и сил, они не забывают поддерживать свое здоровье, стараясь соблюдать множество принципов здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Воробьева, И. И. Двигательный режим и лечебная физкультура в пульмонологии / И.И. Воробьева. - М.: Медицина, 2015. - 884 с.
2. Кремнева В.Н. Methodological conditions for the construction of the educational process in the heterogeneous group of a special medical department in the discipline "physical culture and sports" [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapeutica. - Venezuela, 2020. - С.592-597. - Режим доступа:https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_5_2020/12_methodological.pdf. - ISSN 2610-7988.
3. Кремнева В.Н. Анализ статистики заболевания ОДА в разных возрастных группах и применение наиболее эффективных способов по улучшению качества жизни [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание E-Scio. - Саранск, 2020. - №9. - С.30-35. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/09/Кремнева-В.-Н.-Неповинных-Л.-А.pdf>.

