

Обзорная статья

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения

Ибрагимова Д.С.¹

¹*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Дата публикации.

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

Ключевые слова: воспитание, здоровый образ жизни, социальное воспитание, подрастающее поколение.

Актуальность: В рамках настоящей статьи рассматриваются вопросы формирования приоритета здорового образа жизни непосредственно у подрастающего поколения в Азербайджане. Это актуализирует проблему всестороннего развития личности подрастающего поколения. Настоящее исследование нацелено на рассмотрение проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения, также в статье рассмотрены особенности физической культуры и спорта как залога здоровой жизни молодежи (1,2).

Цель: Цель данной статьи заключается в опросе учащихся средней школы и выявление их отношения к здоровому образу жизни. Сопоставление данных анкетирования и их анализ.

Организация и методы исследования: Опрос и анкетирование учащихся средней школы № 304

Наримановского района, города Баку. Респондентами в данном, психологическом вербально-коммуникативном методе являлись учащиеся всех возрастов подросткового периода.

Проблемы формирования и соответственно реализации здорового образа жизни подрастающего поколения для каждого общества считаются на данный момент, на наш взгляд, одними из значимых, определенно оказывающих воздействие на

культурное, духовно-нравственное, а также социально-экономическое и экологическое развитие непосредственно в современном обществе (3,4).

Под здоровым образом жизни понимается способ жизнедеятельности человека, нацеленный на формирование, а также сохранение и укрепление здоровья. В современном обществе имеется большая заинтересованность непосредственно в том, чтобы молодое поколение развивалось физически здоровым, полностью готовым к труду и защите своей Родины. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения считается закономерной потребностью и наказом каждого развивающегося либо высокоразвитого общества, его верное и полезное намерение на путях формирования более благоприятной социальной жизни государства (1).

Было проведено анкетирование детей и подростков различных возрастных групп, школы № 304 Наримановского района города Баку. Обучающимся школы было задано 2 вопроса:

1. Что такое, на Ваш взгляд, «Здоровый образ жизни»?

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов «Здорового образа жизни»?

Обработав анкеты участников опроса, мы видим следующую обстановку:

Обсуждение полученных результатов:

Дети и подростки в своем большинстве решили, что именно занятие спортом и есть самый главный составляющий компонент здорового образа жизни, отказ от вредных привычек стоит на втором месте и, к сожалению, лишь малая доля подрастающего поколения считает правильное питание залогом здорового образа жизни.

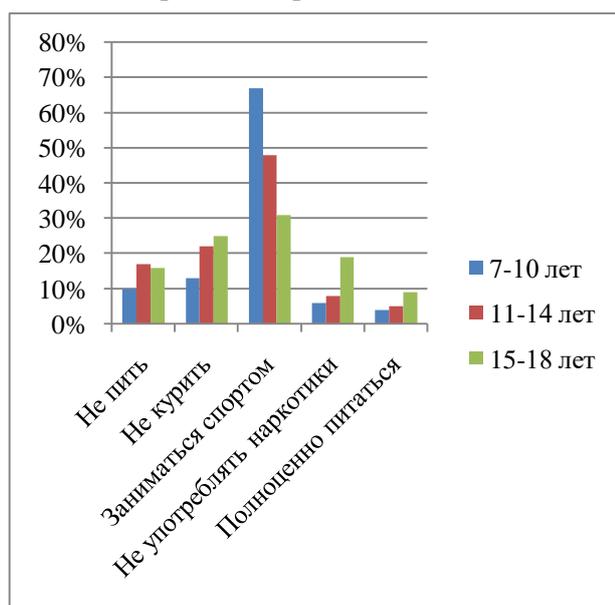


Рисунок 1 - Ответы на вопрос «Что такое для Вас «Здоровый образ жизни?»

А ответы на второй вопрос показали, что только половина опрошенных в возрасте от 7 до 14 лет и соответственно несколько больше половины опрошенных в возрасте от 15 до 18 лет считают для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни. Очень большая доля детей и подростков вообще не считают, что эта проблема их хоть как то касается, а в особенности это наблюдается у подростков 11 - 14 лет.

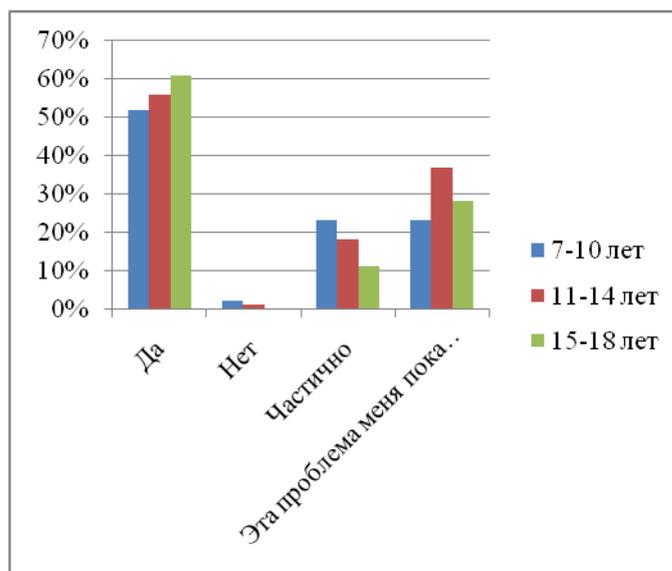


Рисунок 2

Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов «Здорового образа жизни?»

Из результатов анкетирования мы с вами видим, что дети и подростки имеют определенные представления о здоровом образе жизни, однако полной информацией они все-же не владеют, а если и владеют, то не воспринимают ее вполне серьезно. Поэтому необходимо более широко проводить агитацию и пропаганду здорового образа жизни, как среди подростков, так и среди детей начальной школы. Особенно это касается пользы и необходимости заниматься физической культурой и спортом, и, конечно же, разъяснить пользу правильного питания для здоровья подрастающего поколения.

Отрицательное влияние на организм подрастающего поколения оказывает как избыточное, так и соответственно недостаточное и нерациональное питание молодежи. В результате чрезмерного питания существенно растет масса тела, что, в свою очередь, может способствовать ожирению, а в конечном итоге к разным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, а также диабету и нарушениям обмена веществ. В результате недостаточного питания молодой человек достаточно резко худеет, при этом ухудшается его общее

самочувствие, снижается уровень работоспособности, понижается иммунитет. Именно поэтому, так важно следовать правилам рационального, а также сбалансированного и полноценного питания. В современном жизненном темпе огромная часть подрастающего поколения, а в особенности девушки, удаляют внимание своему питанию, пытаются тем самым привести свой вес в норму. Глобальные ресурсы Интернета заполнены различными способами диет и рационов правильного питания. Поэтому, на основании целей современной реформы образования в нашем государстве одной из основных задач общеобразовательных учреждений считается безусловно сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Организация рационального питания подрастающего поколения может позволить достигнуть следующих основных целей, а именно рост учебного потенциала подрастающего поколения, улучшение состояния здоровья детей и подростков, уменьшение случаев ожирения, а также дистрофии и иных болезней, которые непосредственно связаны с питанием, а в дальнейшем достичь улучшения репродуктивного здоровья молодежи; снижения риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, а также желудочно-кишечных болезней, улучшение успеваемости подростков и безусловно повышение их общего культурного уровня.

Современное подрастающее поколение имеют довольно слабое представление именно о правильном питании как необходимой части здорового образа жизни человека. Значимые проблемы питания подростков связаны именно с нарушением в режиме питания вне стен школы либо дома. Здесь следует отметить злоупотребление чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и газированными напитками и многим другим, что может нанести серьезный вред здоровью подрастающего поколения. Поэтому

необходимо с детских лет приучить ребенка непосредственно к здоровой пище, отвлечь его от современного «бича» детского меню - это, конечно же, чипсов и сухариков и, тем самым спасти их от гастрита и язвенных заболеваний.

Таким образом, необходимо вести постоянную агитацию правильного питания подрастающего поколения. Необходимо помнить, что поддержать фигуру в нужной форме помогают не только диеты и правильное питание, а также и занятия физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни подрастающего поколения.

В современном мире в условиях качественной трансформации абсолютно всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности подрастающего поколения, необходимой для их успешной учебной и трудовой деятельности. Значимую роль здесь играют вопросы, которые непосредственно связаны с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Именно поэтому занятия физической культурой и спортом направлены на восстановление и оздоровление современного подрастающего поколения. Очень важно, чтобы непосредственно в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, которая была бы направлена на восстановление и соответственно оздоровление подрастающего поколения, чтобы в ней нашли свое место полноценное питание, нормальный сон, активный отдых, а также соблюдение норм личной и общественной гигиены для того, чтобы организм получал ежедневную норму физических движений, нагрузку и так далее.

Главные компоненты физической культуры, а именно физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, способствуют закалке подрастающего организма, гигиена труда и быта, кроме того, активно-двигательные виды туризма,

физический труд непосредственно как форма активного отдыха для молодежи с преобладанием умственной нагрузки. Двигательная деятельность, различные физические упражнения и, конечно же, спорт были и остаются единственным способом развития и соответствующего укрепления сил и энергии подрастающего поколения, а также его физических качеств и способностей. Очень важно, чтобы молодежь сама пришла осознанно, без какого-либо принуждения извне пользоваться таким абсолютно доступными для всех без исключения средствами, как физическая культура и спорт.

При этом, важными показателями непосредственно состояния физической культуры подрастающего поколения кроется в уровне его здоровья и физического развития; степени применения физической культуры в области воспитания и образования, а также в быту, структуре свободного времени; характере системы физического воспитания, развитие массового спорта, а также спорта высших достижений и многое другое. Именно из-за этого в последнее время место физической культуры и спорта непосредственно в системе ценностей современной культуры довольно резко выросло.

Необходимо проводить уроки физической культуры с использованием эстафет, соревновательных упражнений, а также различных игр и конкурсов. В более старшем подростковом возрасте необходимо давать возможность избирать приоритетное направление непосредственно в зависимости от интересов молодежи. Обязательным, как нам кажется, считается введение теоретических занятий по здоровому образу жизни подрастающего поколения. Так как с целью возникновения интереса необходима мотивация, то есть необходимо всячески заинтересовать подрастающее поколение, предоставив им в доступной форме информацию непосредственно о физической культуре и спорте. Для подростков, которые

показывают хорошие результаты в спорте и наряду с этим защищают честь города, а может даже и государства, целесообразно составлять индивидуальный график обучения подростков, который должен быть согласован непосредственно с руководством учебного заведения. Значимыми считаются поддержка и соответственно поощрения со стороны родителей и педагогов, чтобы недовольство и нарекания непосредственно со стороны взрослых не стали причиной утраты желания у подростков стать профессиональным спортсменом.

Таким образом, во многих странах мы можем наблюдать устойчивую тенденцию повышения значения физической культуры и спорта в обществе.

Именно в подрастающем поколении физическая культура и спорт, будучи достоянием народа, считается основным средством «воспитания молодого человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство», что дает возможность улучшить состояние и тем самым оздоровить нацию. Значение физической культуры и спорта является огромным непосредственно в жизни подрастающего поколения, способного быть полезным своей стране и соответственно своей малой родине.

Выводы: К сожалению, на данный момент мы можем наблюдать ухудшение здоровья нации и виной всему не только плохая экология и соответственно тяжелые условия труда. Достаточно важен именно человеческий фактор. От того, как родители воспитывают детей с раннего детства и определяет его дальнейшее отношение к здоровому образу жизни, а также физической культуре и спорту.

Литература

1. Агеева Н.А. Виртуальная предметная среда как необходимое условие социализации подрастающего поколения россиян // Современные научные

исследования и инновации. – 2015. – № 11 (55). – С. 641–647.

2. Агеева Н.А. Формирование доминант здорового образа жизни в контексте социального воспитания подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 3 . С. 25-36.

3. Волчанская Н. Ф. Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 10 (октябрь). – С. 66–70.

4. Слепченко Е. Л., Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Проблема популярности здорового образа жизни среди подрастающего поколения // Молодой ученый. - 2018. - №15. - С. 269-272.