

УДК 681.3.069

К.Ю.Коробейников (гр. 1043/2), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА ПОЛИТЕХА

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовывать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.

Проведенный анализ и обобщение научных литературных источников показали, что главными бедами современного человека являются некомпенсированность стрессов с физической нагрузкой (гипокинезия и, как следствие, гиподинамия); разлад естественных биоритмов организма, связанный с характером труда либо с неправильным образом жизни. В особенности это относится к студентам в основном из-за неправильного питания и отсутствия какой-либо системы распорядка дня. Также авторы считают недостаточным количество занятий по физическому воспитанию и осуждают негативное отношение студентов к здоровому образу жизни. В подтверждение этих мнений приведем официальную статистику.

В августе 1999 года независимый исследовательский центр РОМИР провел специальный опрос среди 800 жителей крупных городов России в возрасте 16-45 лет с доходами не ниже среднего, чтобы выяснить отношение россиян к здоровому образу жизни. Оказалось, что Западная мода на здоровый образ жизни в России пока не столь популярна, как в Европе и США. Так, 40% опрошенных россиян заявили, что вообще никогда не занимаются спортом (под занятиями спортом подразумеваются не только упражнения на стадионе, спортивной площадке, но и самостоятельные занятия дома). 25% респондентов занимаются спортом несколько раз в неделю; 10% практикуют спортивные тренировки раз в неделю; 1-2 раза в месяц занимаются спортом 8% опрошенных. Что касается конкретно посещений спортивных и тренажерных залов, бассейнов, то вообще их не посещают 60% респондентов; только 11% опрошенных занимаются спортом в специально оборудованных помещениях несколько раз в неделю; 9% опрошенных жителей крупных городов используют такую возможность еженедельно и столько же респондентов с частотой 1-2 раза в месяц. Реже занимаются спортом в спортзалах и бассейнах еще 11% опрошенных россиян.

Если выявлять основные причины редкого посещения, а также непосещения спортивных и тренажерных залов и бассейнов, то складывается следующая картина. На отсутствие свободного времени для занятий спортом жалуются 45,7% опрошенных. Фактор стоимости занятий спортом в тренажерных залах также играет существенную роль: 21,1% респондентов указали, что именно дорогая стоимость занятий спортом не позволяет им заниматься; 11,2% участников опроса категорически заявили, что занятия

спортом им вообще не нужны; 8,3% опрошенных слишком устают на работе, чтобы активно заниматься спортом. Удаленность специально оборудованных мест для занятий спортом в качестве основной проблемы указали 3,2% респондентов; 10,5% имеют для редких занятий спортом в тренажерных залах и бассейнах иные причины.

О проблеме рационального питания более трети опрошенных россиян (36,4%) вообще никогда не задумывались; 34,1% хотели бы питаться рационально, но по разным причинам у них это не получается. Стараются придерживаться рационального питания 23,1% респондентов; 6,4% участников опроса являются активными сторонниками рационального питания.

Таким образом, при наличии определенного интереса к проблемам здорового образа жизни, даже у россиян, живущих в крупных городах и обладающих уровнем доходов не ниже среднего, не всегда существует возможность для того, чтобы регулярно заниматься спортом и рационально питаться.

Вот такая неутешительная статистика была выявлена, но как нам кажется, если молодой человек захочет быть здоровым, то преодолет все трудности на пути к своему оздоровлению.