

Отношение социальных работников к спорту и здоровому образу жизни в ОГБУ "КЦСО ЕАО"

Яковченко Светлана Сергеевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Воротилкина Ирина Михайловна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
д.п.н, профессор, заведующий кафедрой социальной работы*

Аннотация

Статья посвящена исследованию отношение социальных работников к спорту и здоровому образу жизни. Методы исследования: анализ, синтез, обобщение, анкетирование. Результат: выявлено отношение социальных работников к спорту и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: Спорт, здоровый образ жизни социальная работа.

The attitude of social workers to sports and a healthy lifestyle in the RSBI "CSSC JAR "

Yakovchenko Svetlana Sergeevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Vorotilkina Irina Mikhailovna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
PhD, Professor, Head of the Department of Social Work*

Abstract

The article is devoted to the study of the attitude of social workers to sports and a healthy lifestyle. Research methods: analysis, synthesis, generalization, questionnaire. Result: the attitude of social workers to sports and a healthy lifestyle was revealed.

Keywords: Sports, healthy lifestyle, social work.

Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Другими словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых

максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Понимание здоровья осуществляется в его широком смысле. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Тема спорта и здорового образа жизни особенно актуальна в современной России. Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене [5].

Целью Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

Т. В. Сапсаева считает, что спорт играет важную роль в жизни человека, его разнообразие способствует разностороннему развитию и делает людей более устойчивыми к негативным факторам окружающего мира. Занятия спортом развивают физические данные, воспитывают характер, закаляют организм, делают человека сильным и выносливым, а самое главное укрепляют его здоровье, что является существенным качеством, поскольку сохранение здоровья — одна из главных задач человека, особенно в современном мире [3].

Д. А. Зюкин считает, что одним из эффективных методов привлечения граждан страны заниматься спортом и вести здоровый образ жизни может быть использование средств массовой информации в форме активной пропаганды: фильмы, телевизионные передачи, газеты и журналы. Одним из эффективных являются средства социальных сетей – наличие активных публичных личностей, которые заражают своих положительным примером, открытие и продвижения материалов ведения различных тренировок, направленных на развитие широкого спектра физических возможностей. По его мнению, именно социальные сети являются источником движения для большинства граждан [2].

В. Т. Воронина отмечает что, ведение здорового образа жизни подразумевает не только включение в свой распорядок дня занятия

физической активностью, но и соблюдение правильного питания. Прежде всего, правильное питание - это приобретение новых пищевых привычек. Сейчас при таком гастрономическом разнообразии простая еда кажется невкусной. Производители при изготовлении используют дешевое сырье, а для того, чтобы продавать свой продукт используют усилители вкуса, которые обманывают вкусовые рецепторы человека. В результате, организм получает энергетически нейтральные (или даже вредные) продукты, а мозг воспринимает их как вкусные. Правильное питание поможет нормализовать вес, однако это не должно быть основной целью для ЗОЖников. Главная задача – обрести здоровье и долголетие за счет употребления здоровой пищи [1].

И. С. Хрыков пришел к выводу, что спорт оказывает огромное влияние на здоровье человека. По его мнению, сегодня, в эпоху технического прогресса, человеку жизненно важно уделять хотя бы немного личного времени физической активности и спорту, ведь без них он не сможет нормально функционировать и жить. Спорт укрепляет физическое и психическое здоровье человека, он закаляет его характер, закаляет организм, делает его сильным и выносливым. Поддержание здоровья на достаточном для человека уровне является его первостепенной задачей в современном мире, и только он способен ее выполнить [4].

С целью изучения отношения социальных работников к спорту и здоровому образу жизни было проведено исследование в г. Биробиджан, в марте 2023 года.

Для проведения исследования была разработана анкета «Отношение социальных работников к спорту и здоровому образу жизни» в ОГБУ «КЦСО ЕАО». В исследовании приняли участие 35 действующих социальных работников из них: в возрасте от 20 до 30 лет – 2,9%; от 30 до 40 лет – 31,4%; от 40 до 50 лет – 28,6%; старше 50 лет – 37,1%. Высшее образование имеют – 11,4%; неполное высшее – 8,6%; среднее (специальное) профессиональное – 54,3%; среднее общее – 25,7%.

На вопрос «Какое Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?» 51,4% опрошенных ответили – здоровый образ жизни – это здорово; 42,9% считают, что иногда следует соблюдать; 2,9% считают, что можно обойтись и без него, 2,9% затруднились с выбором ответа.

Свое свободное время 74,3% респондентов проводят за домашними делами; 17,1% ответили, что свободного времени практически нет; 5,7% за просмотром телевизионных передач; 2,9% - в смартфоне.

«Имеете ли вы вредные привычки?» 65,7% опрошенных ответили, вредных привычек не имеют; 34,3% - имеют вредные привычки. 51,4% респондентов нейтрально относятся к вредным привычкам; 42,9% - негативно; 5,7% - резко негативно.

На вопрос «Ваше отношение к здоровому образу жизни?» 45,7% респондентов – редко задумываются о здоровье, проверяют его если только что-то не так; 42,9% - периодически проверяют состояние здоровья, стараются придерживаться здорового образа жизни; 5,7% - тщательно следят за своим

здоровьем, регулярно проверяют его состояние; 5,7% - не следят за состоянием здоровья.

Правильный режим питания соблюдают 14,3% опрошенных, не соблюдают режим питания – 25,7%; 60% стараются, но не всегда получается. Какое количество денежных средств Вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания 51,4% респондентов ответили – мало; 25,7% - достаточно много; 17,1% - много; 5,7% - почти не тратят. Питаются сбалансированно, но позволяют себе вредную пищу - 57,1% опрошенных; не следят за рационом – 31,4%; редко питаются сбалансированно, в основном перекусы – 5,7%; питаются правильно и сбалансированно, вредную пищу исключают – 5,7%.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом?» 54,3% респондентов ответили – очень редко, по настроению; 25,7% - не занимаются спортом; 11,4% - каждый день; 5,7% - несколько раз в неделю; 2,9% - один раз в неделю. 74,3% опрошенных предпочитают спортом заниматься дома; 20% - на свежем воздухе; 5,7% в спортзале. Основным препятствием к занятию спортом по мнению социальных работников является отсутствие свободного времени – 49,2%; отсутствие желания – 25,7%; отсутствие спортивных комплексов в населенных пунктах – 22,9%; ничего не мешает ответили 8,6% респондентов.

Анализ исследования показал, что социальные работники считают необходимым вести здоровый образ жизни, следят за своим здоровьем, режимом питания, в силу загруженности, отсутствия свободного времени и желания заниматься спортом не имеют возможности.

Для привлечения социальных работников к занятиям спортом и здоровому образу жизни необходимо проводить в коллективе мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни. Проводить семинары и приглашать на них специалистов по правильному питанию, здоровому образу жизни и спорту. Проводить спортивно-развлекательные мероприятия, подобные мероприятия добавят в повседневную жизни больше энергии.

Библиографический список

1. Воронина В. Т. Основные принципы здорового питания, как одного из составляющих здорового образа жизни //Региональный вестник. 2019. – №. 21. С. 34-35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41351685> (дата обращения 25.01.2023)
2. Зюкин Д. А. Способы и направления продвижения здорового образа жизни и массового спорта //Наука и практика регионов. 2020. №. 4. С. 120-124. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44560559> (дата обращения 25.01.2023)
3. Сапсаева Т. В., Кушнирчук И. И. Спорт для здоровья //Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. №. S2. С. 205-207. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43109520> (дата обращения 25.01.2023)
4. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека //Наука-

-
2020. 2021. №. 7 (52). С. 138-141. URL:
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 25.01.2023)
5. URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/b65fa5c8c369b380432d77bd5cbe13f545ffdd78/