



Социальные аспекты формирования здорового образа жизни молодежи в городе Воронеж

Подготовил:

Коняшин Даниил Александрович

студент

Воронежского государственного медицинского университета

им. Н.Н. Бурденко, лечебного факультета

Л-305

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Это **концепция жизнедеятельности человека**, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно ,
беречь!
И.И. Павлов

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ

Включают в себя все формы и виды участия и ответственность различных звеньев социально-экономических структур, обеспечивающих формирование, поддержание и укрепление **здорового образа жизни**.

Сюда включают:

- 1) Рекреационная деятельность.
- 2) Доступность занятий спортом для молодежи.
- 3) Условия быта.

Доступность занятий спортом для молодежи в Воронеже.

В нашем городе насчитывают более 180 фитнес клубов, а так же более 20 бассейнов, разной ценовой политики, которые позволяют студентам и школьникам, на особых условиях получать физическую нагрузку.

Такое большое количество спортзалов позволяет увеличить доступность и позволяет обеспечивать занятие с максимально удобными условиями для молодежи.



Социальные программы продвижения здорового образа жизни.

Правительство города Воронеж старается занятие спортом сделать максимально доступными.

Так в 2022 году были открыты проекты, на которых Вы можете заниматься спортом с инструктором абсолютно бесплатно. С данным списком и расписанием занятий можно ознакомиться на сайте Городского физкультурно-спортивного центра.

По мимо этого, постоянно открываются и ремонтируются спорт-площадки, посещение которых абсолютно бесплатное. (В 2021 году были отремонтированы более 40 площадок и 11 открыто)

Все выше перечисленное говорит о том, что условия для занятий спортом достаточно.



Итоги строительства спортивных сооружений в Воронежской области с 2010 по 2020 год

30 физкультурно-оздоровительных комплексов с универсальным игровым залом

13 физкультурно-оздоровительных комплексов с универсальным игровым залом и плавательным бассейном

19 стадионов

9 бассейнов

6 крытых ледовых катков

18 футбольных полей

1 футбольный манеж

362 универсальные игровые площадки

250 других спортобъектов, в том числе площадок ГТО, лыжероллерных трасс, площадок для городского спорта, площадок для скейтбординга, воркаута, теннисных кортов и др.

16 объектов



Условия быта.

На данный момент, у молодежи появилась возможность заниматься «не выходя из дома» – ведь, действительно,

- (1) студенты проживающие в общежитиях в Воронеже имеют возможность заниматься в зале общежития (в общежитиях ВГМУ студенты получают возможность бесплатной физической нагрузки на первых этажах) ,
- (2) У тех, кто живет в квартирах, имеются спорт площадки доступные круглый год.
- (3) В стенах главного корпуса ВГМУ располагается спортивный комплекс, который включает бассейн, игровые залы, а так же площадку с фитнес тренажерами.

Все эти аспекты удобства способствуют повышению популярности ЗОЖ, обеспечивать возможность рекреации, т.е. создание возможности для совмещения учебы и занятий физической культуры.



Заключение.

Все выше перечисленное, доказывает, что социальные аспекты в Воронеже развиты достаточно, чтобы говорить о доступности занятий физической нагрузки. Однако, не смотря на это, город продолжает расширять бесплатные базы для людей, которые выбирают здоровый образ жизни.

