Научная статья
Original article
УДК 613.94

СТАТИСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗНЫХ РЕГИОНАХ СТРАНЫ

STATISTICS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN DIFFERENT REGIONS OF THE COUNTRY

Зябко Ульяна Вячеславовна, студентка 4 курса стоматологического факультета, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, .17), тел. 89969212005, zyabko.ulyana@mail.ru
Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, д.17), тел. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Zyabko Ulyana Vyacheslavovna, 4th year student of the Faculty of Dentistry, “Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov” (163002, Arkhangelsk region, Arkhangelsk city, embankment of the Northern Dvina, .17), tel. 89969212005, zyabko.ulyana@mail.ru.
Tsinis Alexey Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, “Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov” (17, Embankment of the Northern Dvina,

Arkhangelsk, 163002, Arkhangelsk region), tel. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru.

Аннотация: Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, которая создает условия для нормального течения физиологических и психологических процессов[1,с.250-255].В статье рассматривается статистика введения ЗОЖ в разных регионах России на примере (Крыма и Чукотского регионов). Влияние климата и географического положение на здоровье и качество жизни населения.

Abstract: A healthy lifestyle is an individual system of human behavior that creates conditions for the normal course of physiological and psychological processes [1, pp.250-255].The article discusses the statistics of the introduction of healthy lifestyle in different regions of Russia by the example of (Crimea and Chukchi regions). The influence of climate and geographical location on the health and quality of life of the population.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, критерии ЗОЖ, качество жизни, мотивация, климатогеографические особенности, привычки.

Key words: healthy lifestyle, criteria of healthy lifestyle, quality of life, motivation, climatogeographic features, habits

В современном мире люди стали более тщательно относится к своему здоровью. Все больше вопросов поступает о правильности соблюдения здорового образа жизни. В данной статье представлена статистика Российских регионов по активности населения в введении здорового образа жизни.

В Россий здоровый образ жизни ведут всего 12 % населения. Цифра не большая, но если брать в общем количестве, то это каждый 8 человек нашей страны. Данные Росстата на 2019 год.

В последние годы растет тенденция в ухудшении здоровья детей, так как большинство из них ведут малоподвижный образ жизни, часть имеет вредные привычки.

Статистика регионов России с наименьшей долей людей, ведущих здоровый образ жизни.

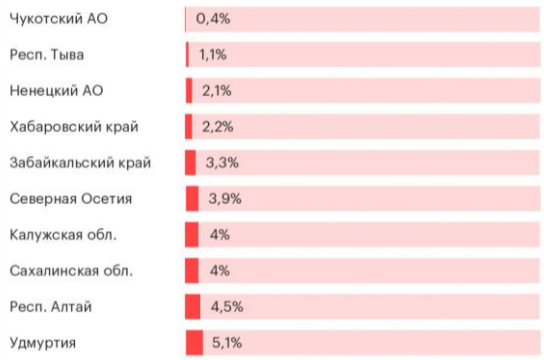


Рис.1

Статистика регионов России с наибольшей долей людей, ведущих здоровый образ жизни.



Рис.2

Статистика показывает, что первое место по доле людей, ведущих здоровый образ жизни, занимает Ингушетия - 48,8 процентов и Крым-29.2 процентов. Сильно отстают в развитии здорового образа жизни жители Чукотского региона (0,4 процентов). Немного больше в Туве (1,1 процентов),

Ненецком автономном округе (2,1 процентов), Хабаровском крае (2,2 процентов) и Забайкалье (3,3 процентов). В столице России- Москве ведут здоровый образ жизни 8,8 % людей.

С чем же связанна особенность ведения ЗОЖ в разных регионах нашей страны? Основные критерии отбора являются:

- Табакокурение;
- Потребление соли не больше 5г в сутки;
- Употребление алкоголя не более 168 г чистого спирта на мужчину в неделю, и 84 грамма
- Ежедневное употребление 400 г и более фруктов, и овощей;
- Не менее 150 умеренной нагрузки или 75 минут интенсивных тренировок в неделю.

Для оценки процентного соотношения людей занимающихся ЗОЖ, каждый из пунктов должен соблюдаться. Если человек выполняет все действия из этого списка, но курит-это уже считается, не здоровым образом жизни.

Добавлено примечание ([B1]): перефразировать

Рассмотрим на примере регион Крым с высоким показателем, введения здорового образа жизни и Чукотский регион, где показатели самые низкие.

Крым из-за климатогеографических характеристик считается одним из самых лучших регионов для занятия ЗОЖ. Курортное лечение, оздоровление, море и яркое солнце положительно влияют на людей. Погода придает больше сил и энергии для занятия спортом, а морской воздух насыщает легкие кислородом, что позволяет человеку с легкостью выполнять длительные тренировки. Изобилие фруктов и овощей по относительно невысоким ценам, хорошего натурального происхождения дает людям возможность употреблять их в большом количестве. Из-за теплого воздуха люди меньше употребляют алкоголь и табачные изделия. Пьют больше воды и много двигаются.

Добавлено примечание ([B2]): перефразировать

Чукотский регион отстает в рейтинге и встает на последнюю строчку по доле населения занимающихся ЗОЖ. Это в свою очередь связано с климатом и географическим положением региона. Климат на Чукотке не благоприятный,

овощи и фрукты очень дорогие из-за отдаленности региона от центра страны. Кисломолочные продукты в дефиците из-за небольшого срока годности.

Инфраструктура не развита, отсутствие разнообразий фитнес залов, парков и беговых дорожек. Основная проблема Чукотского региона, является алкоголизм из-за большого количества сельского поселения, где у людей больше нет никаких хобби и развлечений [2,с.155-162]. Все эти факторы очень влияют, на мотивацию людей заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Из всего вышесказанного можно сделать выводы, что на здоровье в людей в разных регионах большую роль играет местоположение, климат данной местности и ее инфраструктура.

Литература

1. Тюмасева, З. И. Приоритеты образования: культура, экология и здоровье: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрай ; под научной редакцией З. И. Тюмасевой. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 149 с.
2. Голубко О. На Чукотке принят полный запрет на продажу алкоголя. URL: http://ufa. kp.ru/online/news/984643.
3. Карпачева, Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпачева, Г. Гун. –Текст: непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 4. – С. 25-29.
4. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с., 2007.
5. Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепц ия физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры. - 2004.- № 5.- С. 11.
6. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. –Москва: Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL:https://www.book.ru/book/934111. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

Literature

1. Tyumaseva, Z. I. Priorities of education: culture, ecology and health: monograph / Z. I. Tyumaseva, I. L. Orekhova, E. B. Bystrai ; under the scientific editorship of Z. I. Tyumaseva. – Chelyabinsk: Cicero, 2017. – 149 p.
2. Golubko O. A complete ban on the sale of alcohol has been adopted in Chukotka. URL: http://ufa . kp.ru/online/news/984643 .
3. Karpacheva, L. Where does health begin? / L. Karpacheva, G. Gun. –Text: direct // Fundamentals of life safety. – 2020. – No. 4. – pp. 25-29.
4. Physical culture of a student: Textbook/Edited by V.I. Ilyinich.-M.: Gardaraka, 2008-448s., 2007.
5. Stolyarov V.I., I.M.Bykhovskaya, L.I.Lubysheva. Concepts of physical culture and physical education (innovative approach) //Theory and practice of physical culture. - 2004.- No. 5.- p. 11.
6. Guryev, S. V. Technologies of physical education : monograph / S. V. Guryev. –Moscow: Rusains, 2020. – 132 p. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL:https://www.book.ru/book/934111 . – Access mode: for registered

© Каипова А.Ф., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Каипова А.Ф. ИССЛЕДОВАНИЕ АЛЛЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГЕНОВ СИСТЕМЫ РЕПАРАЦИИ (XPD1) И ГОРМОНАЛЬНОГО КАНЦЕРОГЕНЕЗА (COMT) В НОРМЕ И ПРИ ОНКОПАТОЛОГИИ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.