

УДК 796.011

**ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ МОЛОДЕЖИ
СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

Малеева М.В., Тонконог И.С.

Шуйского государственного педагогического университета

г.Шуя

Физически крепкая, здоровая молодежь – главное достояние любого народа, любого государства. Известно, что в настоящее время обстановка в молодежной среде может быть оценена как критическая. Рост преступности среди подрастающего поколения, криминализация молодежных сообществ и проникновение в них установок преступного мира, разгул наркомании и алкоголизма. Рождаемость упала до предела, лишь очень небольшая доля родившихся может быть причислена к категории здоровых детей. Таким образом, вопрос здорового образа жизни стоит перед нашей страной как вопрос жизни и смерти.

Ключевые слова: болезнь, здоровье, здоровый образ жизни, качество жизни, молодежь.

PROBLEM CREATING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE MODERN RUSSIA

Maleev M.V., Tonkonog I.S.

Shuya State Pedagogical University

Shuya

Physically strong, healthy young people - the main asset of any nation, any state. It is known that the current situation among young people can be assessed as critical. Rise in crime among young people, the criminalization of youth communities and penetration of plant underworld rampant drug and alcohol abuse. The birth rate has fallen to the limit, only a very small proportion of births can be attributed to the category of healthy children. Thus the question of a healthy lifestyle is to our country as a matter of life and death.

Key words: disease, health, healthy living, quality of life, youth.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1, с.165]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [2, с.45].

Проблемы формирования здорового образа жизни тесно связаны с пониманием самого феномена «здоровье».

В «Большом психологическом словаре» здоровье определяется как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [3, с.124]. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов.

Здоровье – состояние, противоположное болезни.

Болезнь – это «процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды,

характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил» [2, с.98]. Болезнь проявляется нарушением равновесия организма с окружающей средой, выражающимся в возникновении побочных (неадекватных) реакций, а у человека – снижением на время болезни его трудоспособности.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Этим должна определяться деятельность специалистов образовательных учреждений, учреждений досуга и дополнительного образования, здравоохранения, социальных служб для детей и молодежи, социальная деятельность детских и молодежных общественных объединений, предприятий и учреждений, где работают молодые граждане, средств массовой информации и др. в воспитании культуры здоровья.

Серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Остановимся подробнее на одном из значимых факторов формирования привычек здорового образа жизни – физкультурной (двигательной) деятельности. Специфической особенностью её является то, что она прямо и непосредственно направлена на овладение человеком собственной физической природой. Физкультурная деятельность лежит в основании феномена «физическая культура».

Современные представления о физической культуре связаны со следующими составляющими ее компонентами: «физическая культура» («физкультура») и «спорт». Каждый из этих компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей [1, с.168].

Но удовлетворение естественных потребностей человека в движении, улучшение его физического состояния и обеспечение необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни не единственная функция физической культуры (реализуемая через занятия физкультурной деятельностью). Кроме биологической к функциям физической культуры также можно отнести: нормативную (заключается в закреплении рациональных норм деятельности); информационную (отражает свойство накапливать культурную информацию, быть средством ее распространения и передачи от поколения к поколению); коммуникативную (содействует общению, установлению межличностных контактов); эстетическую (способствует удовлетворению эстетических потребностей личности).

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде обусловлена, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения [2, с. 12]. Причинами нарушений здоровья являются как факторы внешней среды (неблагоприятные экологические факторы), так и факторы риска, имеющие поведенческую основу: курение, употребление алкоголя, иных токсических и психоактивных

веществ, отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и др.

Состояние здоровья населения, а в первую очередь, детей и молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Вопросы формирования здорового образа жизни также нашли отражение: в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, в проекте Концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года.

В настоящее время в нашей стране уже действует целый ряд законов, направленных на профилактику заболеваний и поддержку здорового образа жизни [2, с. 218]. К ним относятся: «Основы законодательства об охране здоровья граждан, определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения»; Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», установивший обязательность гигиенического воспитания и обучения граждан, направленных на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни; Федеральные законы «Об ограничении курения табака», «О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака», определившие правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения, обязавшие федеральные органы исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования и культуры регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака через средства массовой информации и многие другие.

Во многих субъектах Российской Федерации принимаются законодательные и нормативные правовые акты, региональные программы, направленные на формирование у населения здорового образа жизни и профилактику заболеваний молодежи.

Обобщая выше сказанное, можно заключить, что современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;

- инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;

- личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

Литература

1. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов, 2007. - С. 165-179.

2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с.

3. Мещеряков Б.Г.- //Большой психологический словарь// Мещеряков Б.Г.;
Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.