(cc) BY


***Пупс Жанна Владиславовна***
студентка
Научный руководитель
***Власенко Светлана Юрьевна***
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

# ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация****: здоровье нации – существенный показатель общественного и экономического развития государства, при этом актуальной проблемой в современных условиях является сохранение здоровья молодежи. В статье рассматривают основные проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи, приводятся основные характеристики понятия «здоровый образ жизни». На основании статистических данных проанализированы основные риски по данному вопросу.*

***Ключевые слова****: молодежь, здоровье, нация, правильный образ жизни, вредные привычки, неправильный образ жизни.*

Здоровье молодого поколения – его будущее. Ведь около 75% болезней во взрослом возрасте является следствием условий и образа жизни в молодости. Человек мог бы жить значительно дольше, если бы не его небрежное обращение с собственным организмом. Проблема здорового образа жизни молодежи приобрела такую актуальность, что сегодня мы говорим о ней, как о глобальной угрозе всей нации. Для решения ее прежде всего следует уяснить для каждого из нас значимость самого понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это все в человеческой деятельности, что касается сохранения и укрепления здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций через деятельность по оздоровлению


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

условий жизни – труда, отдыха, быта. Составляющие ЗОЖ содержат разнообразные элементы, касающиеся всех сфер здоровья – физической, психической, социальной и духовной. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

– плодотворный труд;

– рациональный режим труда и отдыха (при правильном режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, создающий оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствующий укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда;

– искоренение вредных привычек (табакокурение, употребление в пищу) алкоголя, наркотиков), которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно сказываются на здоровье молодого поколения и на здоровье будущих детей;

– рациональное питание, особенно это касается студенчества, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. К одному из основных факторов ЗОЖ относят социально-психологический. Привлечение молодежи к спорту непростой процесс, требующий не только наставнических советов, но и полностью зависящий от желания человека меняться [1, с. 38].

Проблема формирования здорового образа жизни достаточно тщательно освещается во многих социально-философских, педагогических, психологических, социологических, медицинских работах. Особую актуализацию эта проблематика приобрела во второй половине XX века как во всем мире в целом, так и, в частности, в России. Снижение уровня здоровья молодежи обусловлено как конкретными причинами (наследственностью, образом жизни, неудовлетворительной профилактической работой и медицинской помощью, загрязнением атмосферного воздуха, низким качеством продуктов питания и питьевой воды, неблагоприятными условиями в семье и т. п.), так и более общими (кризисными)


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

явлениями в экономике (понижением материального благосостояния, социальной нестабильностью).

Опыт развитых стран мира по внедрению широкомасштабных профилактических программ, направленных на уменьшение влияния факторов риска возникновения социально обусловленных болезней (болезней цивилизации), показывает, что ведущим среди них является изменение образа жизни [3, с. 113].

Статистика свидетельствует об обострении в России негативных явлений: распространение среди молодежи наркомании, употребление алкоголя, курение, болезней, передающихся половым путем, ранней беременности. Остро стоит проблема роста пивного алкоголизма. Перечень опасных для жизни и здоровья молодежи факторов поразителен. Так, 40% юношей и 30% девушек регулярно употребляют алкоголь, 10% подростков пробовали наркотики, 32 подростка на каждые 100 000 совершают самоубийства. Уже к 18 годам 82% юношей и 72% девушек имеют опыт курения. Особенно негативно то, что среди женщин в детородном возрасте (20–39 лет) курят 25–30% [4, с. 117–120].

Постепенное нарастание уровня психических расстройств и расстройств поведения среди молодежи тесно связано с социальными факторами. Изменение ритма жизни, переутомление, постоянное нервное напряжение, а также стрессовые ситуации, дестабилизация жизни общества, неуверенность в будущем, распространение вредных привычек, нездоровый образ жизни приводят к психическим расстройствам и отклонениям в социальном поведении. Депрессивные нарушения являются причиной 60% самоубийств среди молодежи.

Естественно, что ситуация неудовлетворительного психического состояния личности нуждается в выходе. Для этого каждый выбирает разные способы. Большинство пытается проанализировать ситуацию и исправить ее, но определенная часть молодежи выбирает деструктивные способы решения проблем с помощью сигарет, алкоголя или наркотиков.

В условиях острого демографического кризиса чрезвычайно актуально сохранение и улучшение репродуктивного здоровья молодежи. Несмотря на уве-



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

личение государственной поддержки матерей в связи с рождением ребенка, рождаемость в России снизилась до уровня, не обеспечивающего воспроизводство поколений. Вызывает обеспокоенность низкая культура регуляции рождаемости, отсутствие широкой информации о противозачаточных средствах, что приводит к случаям нежелательной беременности и росту абортов.

Особую обеспокоенность вызывает проблема раннего начала половой жизни подростков и, как следствие, рост частоты нежелательной беременности и распространение инфекций, передающихся половым путем. На сознание и сексуальное поведение подростков влияет стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий, поскольку они получают большой объем информации, испытывают негативное влияние отечественной и зарубежной культуры, в том числе и сексуальной.

По данным Всемирной организации здравоохранения, невосполнимый вред репродуктивному здоровью наносят инфекции, передающиеся половым путем, в частности, сифилис. Так, у девочек до 14 лет за последнее десятилетие распространенность сифилиса увеличилась в 23 раза, 15–17 лет – в 10,5 раза. Высокие показатели заболеваемости инфекциями, передающимися половым путем, свидетельствуют о риске развития в дальнейшем таких нарушений репродуктивного здоровья, как бесплодие, невынашивание беременности, внутриутробные инфекции и пороки развития плода [2, с. 170].

Профилактика негативных явлений в молодежной среде, формирование здорового образа жизни является чрезвычайно важной работой. Эта работа не может быть проделана за один, два или более раз. Это должна быть постоянная работа, поддерживаемая на государственном уровне. Государство, не вкладывающее средства в профилактику негативных проявлений и формирование принципов здорового образа жизни, тратит затем значительно большие средства на лечение нации. Задача государства – создать условия для положительного сознательного выбора устоев именно здорового образа жизни каждому человеку, каждому своему гражданину [5, с. 192].


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Так, исследование проблемы формирования здорового образа жизни у молодого поколения следует признать достаточно актуальным. Именно поиск путей и разработка мероприятий по приобщению молодежи к здоровому образу жизни является действенным способом формирования здоровой нации.

***Список литературы***

1. Дорошенко А.Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни / А.Л. Дорошенко, Е.Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2011. – №2. – С. 36–41.

2. Дугнист П.Я. Общественное мнение молодежи о здоровом образе жизни / П.Я. Дугнист // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13–14 ноября 2015 г.). – Т. 1. – Челябинск: Уральская Академия, 2015. – С. 169–171.

3. Касимов И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы / И.Р. Касимов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – №1. – С. 111–115.

4. Ткачева Е.Г. Здоровье студенческой молодежи в современных учебных заведениях / Е.Г. Ткачева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – Ч. 2. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. -пед. ун-т», 2015. – С. 117–120.

5. Фильчаков С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 192–192.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)