

УДК 371.71

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ****TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE  
AMONG THE YOUNGER GENERATION*****Дударенко Елизавета Александровна****студент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Dudarenko Elizaveta Aleksandrovna****student**department of physical culture**Volgograd State social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Цевенко Дарья Александровна****студент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Tsevenko Darya Aleksandrovna****student**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Половодов Игорь Валентинович****ассистент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Polovodov Igor Valentinovich****assistant**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Современная молодежь не придает особого значения проблеме популярности здорового образа жизни, что свидетельствует о недостаточно полных представлениях, об этой теме. Молодое поколение, в наибольшей степени подверженное влиянию сети интернет и социальных медиа, как никто другой нуждается в информировании по теме здорового образа жизни. Поэтому немаловажным условием для формирования полноценных и всесторонне развитых личностей, является просве-

тельная деятельность в школе, направленная на формирование правильных представлений о собственном здоровье. В этой статье мы постарались разобраться в причинах низкой популярности идей здорового образа жизни среди молодежи, а также рассмотрели способы воздействия на сложившуюся ситуацию. Здоровый образ жизни в современных реалиях является важной темой, требующей внимания.

**Abstract.** *Today's young people do not attach much importance to the problem of the popularity of a healthy lifestyle, which indicates that they do not have enough complete ideas about this topic. The younger generation, which is most affected by the Internet and social media, needs to be informed about a healthy lifestyle more than anyone else. Therefore, an important condition for the formation of full-fledged and comprehensively developed personalities is educational activities at school, aimed at forming correct ideas about their own health. In this article, we tried to understand the reasons for the low popularity of healthy lifestyle ideas among young people, and also considered ways to influence the current situation. A healthy lifestyle in modern realities is an important topic that requires attention.*

**Ключевые слова:** ЗОЖ, молодежь, здоровье, подростки, спорт, питание.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth, health, adolescents, sports, nutrition.

Проблема здорового образа жизни уже давно стала глобальной для всего человечества, ее актуальность только возросла на фоне событий пандемии. Прогресс, которого достигла наша цивилизация, послужил причиной образования тенденций к развитию у большинства людей проблем, связанных с сидячим образом жизни, вредными привычками и неправильным питанием.

Здоровый образ жизни является важнейшим условием для поддержания нормального функционирования организма человека. Правильное питание, физическая активность, нормированный распорядок дня – все это помогает людям сохранять и поддерживать свое здоровье в любом возрасте.

Молодое поколение, включая детей старшего школьного возраста, не видит особой важности в соблюдении здорового образа жизни, предпочитая соблюдать принцип «в жизни нужно попробовать все». Согласно выборочным исследованиям [3, 4] за последние 10 лет, треть молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет употребляет табачные изделия и не видит в этом особой проблемы.

Общий уровень здоровья населения продолжает падать уже давно, причиной чего служит как общее низкое благосостояние, так и недостаточная информированность людей.

К старшим классам доля детей с хроническими заболеваниями достигает 75%, в студенческие годы процесс быстрой потери ресурса здоровья продолжается. Также ежегодно сокращается доля годных к службе в армии без ограничений призывников [5, с. 115].

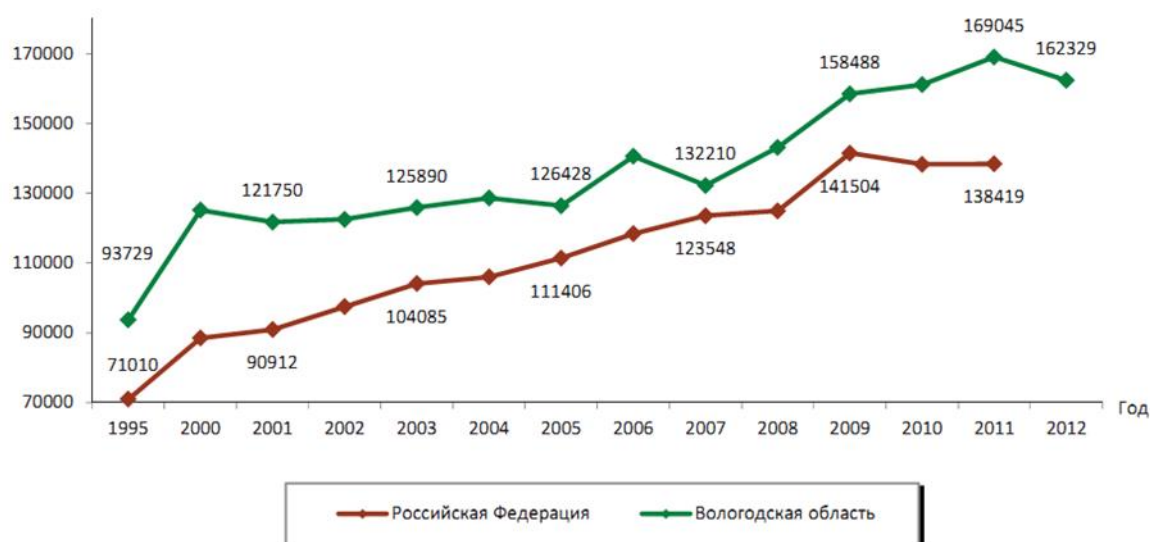


Рис. 1. Заболеваемость подростков в возрасте от 15 до 17 лет (зарегистрировано заболеваний у больных с диагнозом, установленным впервые в жизни, на 100 тыс. населения соответствующего возраста)

Сохраняется так же тенденция увеличения показателя первичной заболеваемости среди подростков. В России он за 1995 – 2012 гг. увеличился на 95, в Вологодской области – на 73% (рис. 1). Как в стране в целом, так и Вологодской области на первых трех местах по основным классам заболеваемости находятся болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни кожи и подкожной клетчатки [5].

Дети в подростковом возрасте, организм которых претерпевает существенные изменения, особенно остро нуждаются в соблюдении здорового образа жизни. Подростковый возраст во многом определяет будущее человека и развитие, как на физическом, так и на морально-духовном уровне. Если на детей младшего и среднего школьного возраста в большей мере оказывают влияние родители, педагоги и одноклассники, дети старшего школьного возраста учатся самостоятельному принятию решений на основе уже сформированных установок. Именно поэтому пропаганда ЗОЖ среди подростков является немаловажной проблемой для всего человечества, требующей внимания общественности.

Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности детей в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, уровень физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находится ниже рекомендованного (не менее одного часа в сутки).

Базой нашего исследования послужили школы Волгограда, в которых были проведены опросы с целью выявления уровня популярности идей ЗОЖа среди детей старшего подросткового возраста. Согласно результатам опроса среди учеников 10-11 класса нескольких школ Волгограда, только 45% владеют информацией о ЗОЖ в полной мере. Еще 28% опрошенных не имеют достаточных знаний по теме здоро-

вого образа жизни, но хотели бы узнать больше. Остальные 27% не считают ЗОЖ важной темой для себя, утверждая, что его соблюдение не обязательно для нормальной жизни.

На здоровье подрастающего поколения в основном влияет их образ жизни. Полезные привычки, такие как продуманный режим дня, правильное питание, занятия спортом, помогают формированию полноценно развитой личности. К вредным привычкам относят сбитый режим сна и бодрствования, употребление вредных продуктов питания, низкую физическую активность. Но наиболее вредными привычками являются употребление наркотиков, курение, а также злоупотребление алкоголем. Со временем эти привычки способны существенно изменить жизнь человека в худшую сторону. Неспособность отказаться от этих вредных занятий часто приводит к неблагоприятным последствиям, как для самого человека, так и для общества в целом [1, с. 101].

Однако, несмотря на это, идеи здорового образа жизни становятся достаточно популярными среди молодежи. Все больше молодых людей делают свой выбор в пользу здорового образа жизни, осознавая, что он включает в себя правильное питание и активную физическую активность.

Для формирования здорового образа жизни и поддержания крепкого духа человека важны такие составляющие:

- благоприятная окружающая среда;
- правильное и рациональное питание, состоящее из свежих, натуральных продуктов, включающих все необходимые витамины и минералы;
- двигательная активность и закаливание;
- отказ от вредных привычек; продуманный распорядок дня; полноценный отдых и сон [2, с. 3].

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Ухудшение питания молодежи связано с тем, что молодое поколение использует в своем рационе некачественные, вредные, а иногда даже опасные продукты питания. К ним относятся «фаст-фуд», сладкие газированные напитки и соки, сладости, торты и другие кондитерские изделия, приготовленные не из натуральных ингредиентов. Для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни, необходимо, прежде всего, отказаться от фаст-фуда, а также исключить из своего рациона вредные продукты, заменив их действительно полезными.

Для нормального функционирования нервной системы и всего организма человеку необходим полноценный сон. Время, необходимое для сна, составляет в среднем около 8 часов. Систематическое недосыпание, которым страдает каждый третий современный человек, может привести к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Важным слагаемым здоровья также является физическая активность. Спорт в современных реалиях стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. На сегодняшний день популярностью среди молодежи пользуются такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, плавание и шахматы. Занятия спортом помогают укрепить здоровье и развить физические способности молодежи. С психологической точки зрения человек становится здоровее, чувствует себя комфортно

и уверенно [6, с. 208].

Таким образом, текущую ситуацию в мире можно описать следующим образом: активно ведется пропаганда, но уровень здоровья молодежи только ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала чаще курить и употреблять алкоголь (по статистике – 50% мальчиков и 45% девочек). Среди диагнозов возникают заболевания опорно-двигательного аппарата, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Возникают проблемы касающиеся массы тела: подростки страдают ей избыточным весом и ожирением. Кроме того, существуют также серьезные заболевания, такие как ВИЧ и наркомания, при которых практически невозможно дать точные цифры, и эти цифры также растут с каждым годом. Молодые люди называют самые различные причины, которые оправдывают их низкий интерес к здоровому образу жизни: у кого-то это нехватка времени, у одних недостаток силы воли, а у других элементарная лень, многие считают, что если нет проблем со здоровьем, то и нет смысла заниматься спортом.

Для того чтобы сформировать здоровый образ жизни в молодежной сфере, следует организовать первоочередные задачи:

1. Организация информационно-исследовательской деятельности, направленной на противодействие и борьбу с антиобщественными явлениями, пропаганду здорового образа жизни среди молодежи:

- проведение социологических исследований (анкетирование, опросы, интервью);
- проведение научно-методических мероприятий (семинаров, круглых столов, конференций и других);
- разработка, адаптация и апробация методических материалов;
- формирование информационных баз данных (молодежь «групп риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и другие).

2. Формирование активного общественного мнения по противодействию и противодействию антиобщественным явлениям и пропаганде здорового образа жизни среди молодежи:

- организация работы со средствами массовой информации;
- организация социальной рекламы (массовые мероприятия, публикация печатных материалов, использование молодежного творчества и другие);
- проведение информационно-просветительских мероприятий среди населения о медицинских, социальных и правовых последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и психически активными веществами (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);
- привлечение «значимых людей» (родителей, кумиров молодежи и «звезд», лидеров, учителей, тренеров и так далее) к участию в профилактических мероприятиях по противодействию злоупотреблению поверхностно-активными веществами, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде.

3. Организация профилактической помощи подросткам и молодежи по противодействию и борьбе с антиобщественными явлениями, пропаганда здорового

образа жизни среди молодежи:

- оказание социальной помощи и вспомогательных услуг в решении личных и семейных проблем и проблем (индивидуальные и групповые формы консультирования и обучения, тренинги);
- оказание помощи родителям в связи с проблемами подростковой наркомании, обучение диагностике признаков наркозависимого поведения и методам воздействия на подростка (консультации, лекции, групповые занятия);
- проведение занятий с подростками (в том числе с «проблемными» и «группами риска») по формированию антинаркотических взглядов и убеждений, навыков сопротивления наркотическому давлению, отказу от первого теста и «экспериментирования с наркотиками», осознанию преимуществ здорового образа жизни (тренинг, диагностика, игра, тренинг);
- выявлять возможности и содействовать включению подростков «группы риска» в творческие, спортивные, оздоровительные и другие программы и мероприятия молодежных организаций.

4. Развитие волонтерской базы для проведения профилактической работы:

- обучение волонтеров – подростков правилам проведения профилактических работ на улице в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги и консультации по результатам «уличной» работы и другие);
- содействие деятельности молодежных организаций по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами, пропаганде здорового образа жизни в подростковом и юношеском возрасте (организационная, информационная, методическая и иная помощь).

5. Создание и дальнейшее развитие спортивных клубов во всех формах и видах образовательных учреждений.

Для формирования культуры здорового образа жизни следует обратить внимание на воспитание у подрастающего поколения здоровых ценностей, стремления быть здоровым и физически сильным.

Здоровый образ жизни и его популяризация среди молодежи играет важную роль в социально-экономическом развитии России, поскольку основной составляющей в структуре экономически активного населения в ближайшие годы будет молодое поколение. Для него уровень здоровья, знания, навыки и умения будут определять уровень здоровья. Задача общества, как можно скорее изменить ситуацию, сделать здоровье одним из главных личных приоритетов. Необходимо сделать спорт более доступным для молодежи с экономической точки зрения. В этом случае количество людей, которые хотят поддерживать себя в физической форме, увеличится. Таким образом, каждый сможет повысить уровень своего человеческого потенциала.

### Литература

1. Живогляд М. В., Плужникова Е.А *Разработка и реализация комплекса мер по формированию здорового образа жизни студентов в условиях образовательной среды педагогического вуза (проект) // Образование в России : история, опыт, проблемы,*

перспективы. 2015. № 2 (3). С. 101-108.

2. Кондакова Н. А. Здоровый образ жизни молодого поколения // Вопросы территориального развития. 2013. № 8 (8). С. 3-4.

3. Куванов В. А., Коростелев Е. Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 21-22.

4. Михайлова М. Н. Политика формирования здорового стиля жизни молодежи в России: организационные аспекты // Здоровый образ жизни российской молодежи: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!». Тюмень : ТюмГНГУ. 2014. С. 115-119.

5. Основы экономики здоровья населения России : монография / Г. Н. Арустамян, О. А. Багуцкая, Б. И. Бояринцев, А. К. Букин. Москва : Креативная экономика. 2015. 464 с.

6. Юсупов И.Р. Современные проблемы в формировании здорового образа жизни в системе физического воспитания учащейся молодежи // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. №1. С. 208-216.

## References

1. Zhivoglyad M. V., Pluzhnikova E. A. Razrabotka i realizatsiya kompleksa mer po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni studentov v usloviyakh obrazovatel'noy sredy pedagogicheskogo vuza (proekt) [Development and implementation of a set of measures for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational environment of a pedagogical university (project)]. *Obrazovanie v Rossii : istoriya, opyt, problemy, perspektivy - Education in Russia: history, experience, problems, prospects*, 2015, no. 2 (3), pp. 101-108.

2. Kondakova N. A. Zdorovyy obraz zhizni molodogo pokoleniya [Healthy lifestyle of the young generation]. *Voprosy terri-torial'nogo razvitiya - Issues of territorial development*, 2013, no. 8 (8), pp. 3-4.

3. Kuvanov V. A., Korostelev E. N. Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi v aspekte sotsiologicheskogo analiza [Healthy lifestyle of students in the aspect of sociological analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2017, no. 5, pp. 21-22.

4. Mikhaylova M. N. Politika formirovaniya zdorovogo stilya zhizni molodezhi v Rossii: organizatsionnye aspekty [The policy of forming a healthy lifestyle of young people in Russia: organizational aspects]. *Zdorovyy obraz zhizni rossiyskoy molodezhi: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 5-letiyu programmy utverzhdeniya i sokhraneniya Trezvosti v Rossii «Trezvost' – volya naroda!»* [Healthy lifestyle of Russian youth: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 5th anniversary of the program for the approval and preservation of Sobriety in Russia " Sobriety-the will of the people!"]. Tyumen, TSOGU Publ.. 2014. pp. 115-119. (In Russia).

5. Arustamyan G. N., Bagutskaya O. A., Boyarintsev B. I., Bukin A. K. Osnovy ekonomiki zdorovya populatsii Rossii [Fundamentals of Health Economics in Russia]: Moscow, Creative Economy Publ., 2015, 464 p.

6. Yusupov I. R. Sovremennye problemy v formirovanii zdorovogo obraza zhizni v sisteme fizicheskogo vospitaniya uchashcheysya molodez [Modern problems in the formation of a healthy lifestyle in the system of physical education of students]. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii - Modern health-saving technologies*, 2017, no. 1, pp. 208-216.