

СОЦИОЛОГИЯ МОЛОДЕЖИ

DOI: 10.24412/1994-3776-2023-4-105-108

УДК: 316.422

В.С. Чурай

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЁЖИ К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

V. Churai. The attitude of young people to the problem of a healthy lifestyle

Аннотация. В статье раскрывается проблема здорового образа жизни и отношение молодежи к данной проблеме. Здоровье - это важнейший компонент, влияющий на общее благополучие всей страны. Особенно важно состояние здоровья молодежи 21 века, ведь именно они являются будущим современного общества. В статье рассмотрены основные направления деятельности, оказывающие влияние на формирование здорового образа жизни у молодежи, а также представлены методы информирования о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодёжь, современное общество, пропаганда, здоровье.

Контактная информация: 193023, Санкт-Петербург, Садовая ул., д. 21; тел.: (911)908-05-62; e-mail: verasergeevna@rambler.ru

Abstract. This article reveals the most important problem today – the problem of a healthy lifestyle and the attitude of young people to this problem. Health is the most important component affecting the overall well-being of the whole country. The health status of young people of the 21st century is especially important, because they are the future of modern society. The article considers the main blocks of measures that influence the formation of a healthy lifestyle among young people. Methods informing about a healthy lifestyle are also presented.

Keywords: healthy lifestyle, youth, modern society, propaganda, health.

Contact information: 21 Sadovaya St., 193023, Saint Petersburg; tel.: (911)908-05-62; e-mail: verasergeevna@rambler.ru

Здоровье всегда признавалось высшей ценностью человека, являлось основой активной творческой жизни, счастья, жизнерадостности и благополучия. Состояние здоровья молодежи – один из основных показателей благополучия общества и государства, который отражает не только ситуацию со здоровьем в настоящее время, но и дает прогноз на будущее. Вследствие воздействия на молодое поколение множества негативных факторов, в государстве наблюдается демографический кризис, отражающийся в снижении уровня рождаемости, в высокой смертности и прогрессирующем ухудшении состояния здоровья молодого населения.

Молодежь – такой контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения страны в целом.

Здоровому образу жизни (ЗОЖ) в современном мире в последние годы молодые люди придают большое значение. Под этим словосочетанием понимается, в первую очередь, комплекс оздоровительных мероприятий, укрепляющих и поддерживающих в тонусе физическое и моральное здоровье человека, а также повышающих работоспособность человеческого организма. Более детальное изучение позволяет раскрыть следующие компоненты здорового образа жизни:

Чурай Вера Сергеевна - кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии и управления персоналом Санкт-петербургского государственного экономического университета.

V. Churai - candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sociology and Personnel Management, St. Petersburg State University of Economics.

© Чурай В.С., 2023

1) правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который обогащает организм витаминами и полезными веществами, удовлетворяет потребность человека в пище и не оказывает негативного влияния на состояние здоровья. Рациональное питание снабжает человека энергией и придает ему большую физическую выносливость. Неправильное же питание способно оказывать отрицательное действие на организм человека. При избытке жирной, калорийной пищи возникает увеличение массы тела и ожирение, при недостатке жиров и углеводов в рационе развиваются такие заболевания как дистрофия;

2) занятия спортом – это организованная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Нельзя приравнивать понятия: физическая культура и спорт. Первое - направлено на укрепление здоровья, а второе - на получение максимального результата и спортивных наград;

3) отказ от вредных привычек – это воздержание от употребления сигарет, алкоголя и иных наркотических и токсических веществ, негативно сказывающихся на здоровье молодого поколения, ухудшающих их работоспособность, выносливость и активность;

4) закаливание – это воздействие на человеческий организм различными природными факторами: водой, солнцем, воздухом, низкими или высокими температурами для повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию данных факторов. Закаливание позволяет человеческому организму противостоять различным заболеваниям и продлевает жизнь;

5) тщательный контроль за гигиеной – это уход за телом, принятие ванн, использование гигиенических средств для поддержания «свежести» своего организма;

6) здоровый, полноценный, крепкий сон – это необходимый физиологический процесс человеческого организма, во время которого вырабатываются важные гормоны, регенерируются ткани, восполняются физические силы человека;

7) распределение времени и нагрузок – это рациональное, равномерное чередование физического и интеллектуального напряжения с отдыхом и восстановлением сил;

8) стремление к саморазвитию – это совершенствование всех сфер жизни человека, формирование необходимых личных качеств, работа над самим собой.

Вместе с тем, ЗОЖ - это не только контроль за порядком в организме человека, но и контроль за его духовным равновесием. Медицина способна вылечить огромное количество болезней, как моральных, так и физических, но проще предупредить недуг, чем избавляться от него. Человек сам способен контролировать свой организм, следить за порядком «внутри себя». Здоровье по большей степени определяется именно образом жизни человека, его привычками и установками.

В современном обществе практически отсутствуют здоровые молодые люди: у одних имеются заболевания психического характера, у других – физического.

Можно выделить несколько основных направлений деятельности, оказывающих влияние на формирования здорового образа жизни у молодежи:

1) развитие инфраструктуры спорта и предоставление доступности массовых занятий спортом;

2) улучшение системы подготовки и повышения квалификации специалистов разных областей по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры, разработка физкультурно-оздоровительных программ;

3) популяризация ЗОЖ, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

4) улучшение воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребности молодежи в здоровом образе жизни, приобщение молодого поколения к регулярным занятиям спортом;

5) использование массовых спортивных мероприятий для приобщения молодого поколения к соблюдению политики здорового образа жизни.

Тенденция соблюдения здорового образа жизни в настоящее время актуализируется и, как следствие, все чаще современная молодежь акцентирует внимание на своем здоровье: следить за питанием, заниматься спортом, закаляться, отказываться от вредных привычек. В обществе все более широко распространяются социальные установки на отказ от курения и алкоголя; следование определенному рациону и контроль за его калорийностью; пробежки по утрам.

Значительную роль в распространении информации о здоровом образе жизни и воспитании серьезного отношения к своему здоровью играет пропаганда, под которой подразумевается большой перечень мероприятий, в том числе:

- устная пропаганда – включающая в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции;
- печатная пропаганда - статьи, листовки, стенные газеты, буклеты, брошюры;
- изобразительная пропаганда - объемная: макет, модель, скульптура; плоскостная: плакат, рисунок, фотография.

Существует также комбинированный метод, при котором одновременное воздействие происходит и на слуховой, и на зрительный анализаторы: к нему относятся телевизионные передачи, театральные постановки, санитарно-просветительские фильмы.

Каждый из приведенных методов имеет свои достоинства. Наиболее эффективным считается метод устной пропаганды, как максимально популярный, экономичный, легкий и доступный в организационном отношении. Метод печатной рекламы тоже очень действенный, так как он позволяет охватить самые широкие слои населения, потому что печатная продукция издается крупным тиражом. Достоинством такой пропаганды является и то, что для лучшего восприятия информации человек может неоднократно к ней вернуться и перечитать ее.

Молодое поколение наиболее подвержено социальному воздействию ввиду стремления отслеживать актуальные тенденции, что позволяет максимально эффективно прививать им вкус к здоровому образу жизни. Например, заглянув в популярные сегодня социальные сети (ВКонтакте и др.) можно увидеть там огромное количество агитации к ЗОЖ. Группы по правильному питанию, видео с пробежек, сравнение фото людей до занятия спортом и после, спортивные марафоны, рецепты вкусной и здоровой пищи – все это захватывает интерес молодых пользователей и возбуждает в них желание присоединиться, стать «таким же», быть лучшей версией себя. Данный эффект усиливается под влиянием популярных, медийных людей, которые призывают своих подписчиков, фанатов к контролю за здоровьем, к отказу от вредных привычек, показывая на своем примере все плюсы ЗОЖ. Нельзя не отметить, что это действенная тактика, так как молодое поколение стремится подражать «звездам», поэтому ЗОЖ активно распространяется в кругах молодежи.

Помимо использования СМИ и социальных сетей, мероприятия, побуждающие к здоровому образу жизни включают в себя и другие направления деятельности:

- «Гиги за шаги/за сон» - оператор сотовой связи «Билайн» призывает людей больше двигаться и дольше спать, вознаграждая их за соблюдение данных условий дополнительным пакетом интернета;

- «Проездной билет за 30 приседаний» - в 2017 году в московском метрополитене была введена временная акция, суть которой заключалась в том, что человек должен сделать 30 приседаний за 2 минуты, за что ему полагался одноразовый бесплатный проездной билет на поездку в метро. Данная акция была направлена на добавление спорта в повседневную жизнь людей и агитировала пассажиров метро в пользу ЗОЖ.

Вышеприведенные мероприятия и акции непременно направлены на все население страны, но стоит отметить, что основная их аудитория – молодое поколение. Зрелые люди, пожилые и дети менее заинтересованы в таких мероприятиях.

Обращая внимание на то, почему же молодежь самостоятельно изначально не уделяет сегодня должного внимания своему здоровью, можно выделить ряд причин: отсутствие силы воли, лень, нехватка времени, социальная установка на низкую значимость ЗОЖ для здорового человека. Сами же молодые люди приводят более веские аргументы: здоровый образ жизни требует финансовых вложений, а их недостаточно для того, чтобы рационально, правильно питаться, посещать фитнес-клубы, бассейны и спортивные залы.

Кроме того, необходимо принять во внимание и то, что пропаганда здорового образа жизни в нашем обществе противостоит сильная антипропаганда. Когда сознание молодого поколения, особенно раннего юношеского возраста, находится в процессе становления и легко подвергается различным влияниям, молодежью легко манипулировать. Этим и пользуются маркетологи магазинов с широким ассортиментом «вредных» продуктов, а в СМИ регулярно появляются фрагменты скрытой рекламы курения, алкоголя и наркотиков, привлекающие внимание молодежи.

Сохранение здоровья, как морального, так и физического, напрямую зависит от поведения человека, от его привычек, установок, образа жизни, взглядов, требований к самому себе. Приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, для сохранения крепкой нации и благоприятного продолжения рода – важная задача современного общества.

Литература

1. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. Домашняя медицина. – М.: Альпина Паблишер, 2023. – 449с.
2. Михайленко Т.А. Лайфхаки о здоровом теле и позитивном мышлении: как познать ЗОЖ, быть здоровым и не сойти с ума! Домашняя медицина. – М.: Феникс, 2020. – 233с.
3. Попова М. Темная сторона ЗОЖ. Домашняя медицина. – М.: Феникс, 2021. – 336с.