

Секция «Методология социологических исследований»

**Здоровый образ жизни студенческой молодежи (на примере города  
Хабаровска)**

**Фищенко Александра Юрьевна**

*Студент (бакалавр)*

Дальневосточный институт управления (филиал) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Факультет государственного и муниципального управления, Хабаровск, Россия

*E-mail: fishcha@mail.ru*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и т.п. [3]

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. [4]

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50 - 55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18 - 20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8 - 10 % - от здравоохранения. [2]

Так, например, молодежь г. Хабаровска занимаются в спортивном зале лишь треть опрошенных (30%) и объясняют это нехваткой времени. Можно отметить, что лишь четверть опрошенных (16%) среднего возраста занимаются в спорт зале. Курящих опрошенных среднего возраста больше (34%), чем курящей молодежи (29%), это вызвано тем, что у молодежи недостаточно средств для покупки табачной продукции. Употребляют в пищу фрукты в большей степени респонденты среднего возраста (43%), молодежь меньше (40%), это вызвано тем, что в среднем возрасте забота о здоровье проявляется в большей степени. Треть опрошенных (27%) среднего возраста употребляют в пищу высококалорийные продукты (сало, колбасы, буженина и др.), немного меньше молодежи (24%) употребляет такую пищу, и объясняют это тем, что только такой едой можно насытиться. [1]

Можно отметить, что желание вести здоровый образ жизни должны воспитать родители с детства, так же должны подавать пример своим детям. А из проведенного исследования можно сделать вывод, что родители не подают пример своим детям. Для детей и молодежи, родители - это жизненный пример, благодаря которому дети стремятся быть похожими на родителей или наоборот, не допускать тех ошибок, которые совершили их родители.

Сегодня необходимо сформировать у молодежи представление о том, что все зависит от них самих. Для этого проводить спортивные мероприятия между командами, а в конце устраивать мастер-классы для желающих приобщиться к спорту. Проводить тренинги, после которых хотя бы часть молодежи сможет задуматься о том, хотят ли, чтобы их

дети были похожими на них, ведь дети - отражение родителей, если да, то они стоят на верном пути, если нет, то что бы они хотели изменить сейчас. Не забывать о поощрении за участие в общественной жизни. Так же необходимо следить за тем, чтобы во всех школах, университетах был спортивный зал для занятия разнообразными видами спорта, столовая, чтобы присутствовало правильное питание, сохранение рационального режима труда и отдыха.

### Источники и литература

- 1) 1. Байков Н.М., Березутский Ю.В. Доклад «Распространенность факторов риска заболеваний среди населения г. Хабаровска и мотивация на ведение здорового образа жизни». Хабаровск: Изд-во ДВИУ, 2014.
- 2) 2. Неврология : национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. — ГЭОТАР-Медиа, 2009.
- 3) 3. Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова/ Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи, 2014. – 1-2 с.
- 4) 4. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.