

Список литературы

1. *Андреева А.А.* Особенности организации досуговой деятельности подростков // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.).– Пермь: Меркурий, 2015. – С. 1-3.
2. *Баранов В.В.* Физическая культура в сфере досуга студентов // методические рекомендации / В.В. Баранов, Г.В. Боброва – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2010. – 50 с.
3. *Гридчин М.М.* Проблемы влияния информационных технологий на молодёжь / М. М. Гридчин // Власть. –2012. – № 9.– 18 с.].
4. *Панфилова Е.В.* Ценности культуры досуга студенческой молодёжи: результаты исследования // Молодой ученый. – 2012. – №8. – С. 278-283.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЗНАНИЯ И НАВЫКИ МОЛОДЕЖИ

Новикова А.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет», г. Екатеринбург, Россия

Здоровье – величайшая ценность. «*Valetudobonumoptimum*» (лат.), «здоровье – наивысшее благо» – говорили древние. Согласно данным ВОЗ состояние здоровья человека на 50-52% определяется образом жизни человека. В связи с этим высокой актуальностью обладают исследования в области здорового образа жизни (ЗОЖ).

Рассмотрим, что же вкладывается в понятие здорового образа жизни. Существует множество определений ЗОЖ. Наиболее полным представляется определение, данное Артюниной Г.П.: ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на

формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций [7, с.].

Составляющие ЗОЖ. Основным компонентом ЗОЖ, на котором всегда делали акцент в пропаганде ЗОЖ, является отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Такое мнение и распространено сейчас наиболее широко. Каждый пятый считает, что «достаточно не иметь вредных привычек», чтобы о них говорили как о людях, ведущих здоровый образ жизни [2,с.85]. Анализ работ и учебных пособий по нашей тематике позволил выделить основные компоненты ЗОЖ: отказ от вредных привычек, как указано ранее; двигательная активность; сбалансированное питание; соблюдение личной гигиены; закаливание. Такие компоненты выделяли специалисты в 90-х – начале 2000-х гг. Однако в современных исследованиях указывается на большое значение таких составляющих, как психологическое здоровье, отдых, своевременное обращение за медицинской помощью, регулярные медицинские осмотры, социальное здоровье.

Современные исследования в области изучения здорового образа жизни молодежи позволяют выявить некоторые противоречия и особенности отношения и соблюдения ЗОЖ молодежи.

Несмотря на понимание высокого значения образа жизни в поддержании здоровья, молодежь в основном не соблюдает основные принципы ЗОЖ. Основным способом поддержания своего здоровья часто указывается отказ от употребления алкоголя и курения, однако, большинство из ответивших так респондентов, никогда не страдали этими вредными привычками. Молодые люди и девушки считают важным фактором занятия спортом, двигательную активность. При этом исследования показывают, что лишь небольшая доля занимается физкультурой и спортом. Например, в исследовании Беловой Н.И., на вопрос «Как Вы проводите свободное время?» ни один респондент не ответил, что посещает спортивные секции, занимается спортом [2, с.86].

Молодежь редко обращается в медицинские учреждения, что можно объяснить низким уровнем заболеваемости в данной возрастной категории.

Однако важной составляющей ЗОЖ является регулярный медосмотр, которым пренебрегает молодежь.

Основным источником знаний о ЗОЖ являются СМИ. Контент-анализ молодежных журналов показал, что в основном транслируется следующий образ: девушка, ухаживающая за своим телом и кожей, занимающая в тренажерном зале и соблюдающая различные диеты и т.д.[3, с.87]. Указано девушка, потому что до 90% информации о ЗОЖ в СМИ направлены на девушек. Главным аспектом является внешняя красота, а не здоровье, погоня за которой часто приводит к негативному влиянию на здоровье. Некоторые специалисты даже говорят о симптомах «сверхздорового образа жизни» в нашем обществе [5, с.127].

Еще одной характерной особенностью отношения к здоровью и ЗОЖ среди молодежи является восприятие здоровья как инструмента для достижений различных жизненных целей (карьера, учеба и т.д.). Такое отношение является рискогенным, т.к. формирует установки на эксплуатацию здоровья.

Для молодежи важно понимать и помнить, что здоровье само по себе ценность, а не инструмент.

Список литературы

1. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – М., 1987.
2. *Белова Н.И.* Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи//Социологические исследования 2008. № 4. С 84-86.
3. *Варламова С.Н., Седова Н.Н.* Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад// Социологические исследования 2010. №4. С. 75-88.
4. *Виленский М.Я., Горшков А. Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /. – М.: Гардарики, 2007.
5. *Ермолаева П.О., Носкова Е.П.* Основные тенденции здорового образа жизни россиян// Социологические исследования. 2015. №4. С.120-129.
6. *Ефименко С.А.* Потребители медицинских услуг в бюджетных организациях и их самооценка здоровья // Социологические исследования 2007. № 9. С. 110-114.

7. *Игнатъкова С.А., Артюнина Г.П.* Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни – Псков: 2003.

8. *Кретов Е.А.* Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.

9. *Масияукене О.В., Муровянникова Ж.Г.* Валеология: учеб. пособие – Ростов н/Д, 2008.

10. *Сафиуллин М.Р., Моренко И.Б.* Физкультура и спорт в рамках семейных практик // Материалы

11. Международной научно-практической конференции “Здоровье как ресурс” 24–25 ноября 2009 г., Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2009.

12. *Шухатович В.Р.* Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии - Мн.: Книжный Дом, 2003.

13. *Шилова Л.С.* О стратегии поведения людей в условиях реформы здравоохранения // Социологические исследования. 2007. № 9. С. 102-109.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ БЕГА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Олару Я.Г., Бутки Н.Д.

Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь, Республика Молдова

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.