

Секция «Социология»

**Формирование здорового образа жизни в как профилактика
социально-негативных явлений в молодежной среде**

Березгова Заира Хасанбиевна

Студент

Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х.М. Бербекова,

Социально-гуманитарный институт, Нальчик, Россия

E-mail: berezgova92@mail.ru

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. От того, насколько здорова молодёжь зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России [1]. Одним из ключевых направлений правительства России является политика формирования здорового образа жизни среди населения страны, в том числе среди молодежи. Современная действительность ставит нас перед фактом высокого роста смертности населения страны. Растет число техногенных катастроф, терактов.

Изучение здорового образа жизни молодежи обусловлено, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Негативные тенденции здоровья молодежи усугубляют и без того сложную демографическую ситуацию в стране [2].

Анализ динамики состояния здоровья молодых россиян в возрасте 14-29 лет дает основание прогнозировать его ухудшение у взрослого населения в ближайшие 10-15 лет. Сложившееся положение является следствием преобразований в социально-экономической сфере, сокращения оздоровительных учреждений и спортивных сооружений, нарастающего воздействия экологически вредных факторов, а также ведением нездорового образа жизни [3].

Основной причиной нарушений здоровья молодежи являются модели поведения, связанные с образом жизни молодого человека. При этом все большую роль в поддержании или ослаблении ее здоровья, оказывают поведенческие факторы риска: курение, алкоголь, употребление токсических и психоактивных веществ и др. Кроме того молодежь вынуждена работать во все более неблагоприятных, экологически опасных условиях, приводящих к неизбежной деградации здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) еще в 80-е годы XX века выявила, что здоровье человека определяется образом жизни на 50-55%, Однако результаты исследований последних пяти лет позволяют говорить о том, что продолжительность жизни, жизнеспособность и активность современного человека, независимо от его социального статуса, уже на 70% зависят от образа жизни [4].

В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи как особой социально-демографической группы. При-

менительно к современному российскому обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности .

Литература

1. Гендин А. М., Сергеев М. И., Усаков В. И., Шабунин В. В. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях. – Красноярск : РИО КГПУ, 2004. – 228 с.
2. Бабенко А.И. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения / А.И. Бабенко, Е.А. Татаурова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2005. - № 6.
3. Маркова Н.Е. Ценностные установки молодежи современной России / Н.Е. Маркова // Народонаселение. 2003. № 2.
4. Современное понимание жизненных сил человека: от метафоры к концепции / под ред. С. И. Григорьева, Л. Д. Деминой – М. : Издательский Дом МАГИСТР ПРЕСС, 2000.