

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

кафедра истории, теории и прикладной социологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В  
МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ**  
(автореферат дипломной работы)

студентки 6 курса 611 группа  
специальности 040201.65-Социология  
Социологического факультета  
Кобенко Дарьи Валерьевны

Научный руководитель  
доктор исторических наук, профессор \_\_\_\_\_ А.Д.Крахмалёва

Зав. кафедрой  
доктор социологических наук, профессор \_\_\_\_\_ Д.В.Покатов

Саратов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современном мире пропаганда здорового образа жизни среди всего населения страны в целом, остается одной из первичных задач специалистов в области здравоохранения, социологии и физической культуры. Также данная проблема, а именно формирования здорового образа жизни среди молодежи – является одним из основных направлений работы государственных органов РФ. Если раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, то сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Особенно эта проблема актуальна для такой страны как Россия, в которой, как известно, смертность превышает рождаемость.

Степень научной разработанности проблемы исследования. Данная тема широко освещена как у различных авторов научных исследований. При анализе здорового образа жизни продуктивно использование трудов П.А. Сорокина, И. В. Бестужева-Лада, В.А. Ядова и др.<sup>1</sup>, изучающих различные компоненты и составляющие категории «образ жизни».

---

<sup>1</sup> Сорокин, П. А. Общедоступный учебник социологии. Статьи разных лет / Ин-т социологии. М.: Наука, 2004. 560 с.; Бестужев-Лада, И. В. Молодость и зрелость. Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи. М.: Политиздат, 2004. 300 с.; Ядов, В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности Текст. / В.А. Ядов. М. 2009. С.90.; Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина. М.: О-во «Знание» РСФСР, 1984. 32с.; Толстых, В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность, проблемы. М., 2005. 132 с.; Рывкина Р.В. Образ жизни населения России: социальные последствия реформ 90-х годов / Р.В. Рывкина // Социологические исследования. 2001. № 4. С. 32-33.; Генисаретский, О.И. Философия и здоровье. Тенденции и возможности новой социализации медицины. М. 2009. 340 с.

Наибольший интерес представляют исследования, посвященные формированию здорового образа жизни, в том числе молодежи, которые нашли свое отражение в трудах В.Д. Паначеева, В.А. Полесского А.В. Ляхович, И.В.Полуниной, М.Б. Волковой, и др.<sup>1</sup>

Несмотря на обширную литературу, посвященную анализу здорового образа жизни молодежи, можно утверждать, что практически все работы построены по принципу негативной проекции, то есть понятие «здоровый образ жизни» раскрывается через его противоположность - распространенность различных девиаций (курение, употребление алкоголя и наркотиков и др.) среди молодежи.

Объект работы – молодежь как социальная группа города Саратов.

Предмет работы – отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Цель дипломной работы – изучение формирования здорового образа жизни в молодежной среде.

Задачи работы:

- раскрыть понятие и сущность социальной группы – молодежь;
- обосновать сущность и значение здорового образа жизни;
- раскрыть процесс формирования здорового образа жизни;
- проанализировать основные особенности формирования здорового образа жизни молодежи;
- рассмотреть технологии формирования ЗОЖ среди молодежи;

Дипломная работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Раздел 1. Теоретические аспекты исследования проблемы здорового образа жизни в молодежной среде; 2.

Особенности формирования здорового образа жизни у школьников и студенческой молодёжи ; 3. Отношение молодёжи к здоровому образу жизни.

---

<sup>1</sup>Паначеев, В.Д. Исследования факторов здорового образа жизни студентов Текст. / В.Д. Паначеев // СОЦИС. 2004. №11. С.98-99.; Мартыненко, А.В., Валентик, Ю.В., Полесский, В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. медико-социальные аспекты.М. Медицина. 2008г. 192с. и др.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень её разработанности, определяются цель, задачи, объект и предмет, практическая значимость работы, эмпирическая база и краткое содержание дипломной работы.

В первом разделе рассмотрены теоретические аспекты формирования здорового образа жизни в молодежной среде.

В исследовании раскрыто понятие молодежи и сущность элементов здорового образа жизни, а именно: закаливание, двигательная активность, здоровая пища, достаточный сон и фаза активности.

Молодежь это группа людей, которые находятся в возрасте от 14 до 30 лет. Но нужно отметить то, что возрастное ограничение данной группы может меняться в зависимости от некоторых факторов. И в каждой стране эта группа может иметь свои возрастные ограничения.

Нижняя возрастная граница определяется, в частности тем, что с 14 лет как раз наступает физическая зрелость и открывается доступ к трудовой деятельности. То есть человек уже самостоятельно может принимать решение и физиология его готова к трудностям. Верхней границей является возраст достижения трудовой и социальной стабильности (экономическая самостоятельность, профессиональное самоопределение), создание семьи, рождение детей. В каждом конкретном случае эти границы могут быть изменены, так как каждый человек имеет свои определенные способности и физиологию.<sup>1</sup>

Дано понятие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это «образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье».

---

<sup>1</sup>Осипов Г.В. и др. Социология. М., 2014. С. 260.

Рассмотрена главная составляющая здорового образа жизни - рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, — мы полнеем.

Второй закон — «соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах». Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Также рассмотрен процесс формирования ЗОЖ среди молодежи. А именно формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни — определяющий фактор здоровья.

Формирование установки на здоровый образ жизни является основой любых профилактических мероприятий, многочисленных программ, направленных на улучшение здоровья населения. Пропаганда здорового образа жизни является важной функцией и обязанностью всех органов здравоохранения (особенно первичной медико-санитарной помощи), медицинских образовательных центров, учебных заведений, социальных учреждений защиты и т. д. т.<sup>1</sup>

Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям<sup>2</sup>:

1) усиление и создание положительного в образе жизни;

---

<sup>1</sup>Абрамова, М.А. Отношение молодежи к своему материальному положению и деньгам // Сибирь. 2013. №3. С. 130

<sup>2</sup>Дьяконова Л.Ж. Здоровый образ жизни: формирование и сохранение // Социологические исследования. 2015. № 1. С. 34

2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.<sup>1</sup>

Для формирования ЗОЖ выявлено, что является причиной ведения нездорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Чтобы определить причину, во многих университетах ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня: - желательно вставать ежедневно в одно и то же время; - стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой; - есть в установленные часы; - чередовать умственный и физический труд; - соблюдать правила личной гигиены; - работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Далее проведен анализ современных практик формирования ЗОЖ у молодежи.<sup>2</sup>

Приведена сущность здоровьесберегающей технологии, как практики формирования здорового образа жизни у молодежи. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих

---

<sup>1</sup> Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. Максимова Т.М.: диссертация. М.: ПЕРСЭ, 2012. С. 120

<sup>2</sup> Агаджанян, Н.А., Радыш, И.В. Качество и образ жизни студенческой молодежи // Экология человека. – 2012. – №5. – 99 с.

гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого. Экологические здоровьесберегающие технологии и (ЭЗТ). Направленность этих создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это — и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохраняемых мероприятиях.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д.<sup>1</sup>

Основными причинами смерти населения большинства стран мира, были выявлены неинфекционные заболевания (НИЗ), к которым в первую очередь относятся сердечно-сосудистая патология, злокачественные новообразования, хронические респираторные болезни и сахарный диабет. В Российской Федерации данные заболевания служат причиной 75% всех смертей, при этом 56% из них приходится на сердечно-сосудистые заболевания, в значительной степени, обусловленные преждевременной

---

<sup>1</sup> Харитонов, Б.Р. Как сохранить моральное здоровье// Мораль и право. 2011. №8. 12 с.

смертностью среди мужчин среднего возраста. Этих преждевременных смертей по большей части можно было бы избежать с помощью профилактических мероприятий, снижающих уровень подверженности отдельных людей и населения в целом факторам риска НИЗ. Факторы риска для основных заболеваний являются общими. К важнейшим из них относятся так называемые поведенческие факторы риска — курение, нездоровое питание, недостаточная физическая активность и избыточное потребление алкоголя.

В ходе исследования рассмотрены основные учреждения города Саратов, участвующие в формировании здорового образа жизни у населения, в том числе и молодежи. Формирование здорового образа жизни у населения является важнейшим условием сохранения здоровья и снижения смертности. Мероприятия по формированию здорового образа жизни реализуются в первую очередь в созданных Центрах здоровья.

Центр здоровья Ленинского района по формированию здорового образа жизни у граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака, организован на базе МУЗ «Городская поликлиника № 17» в декабре 2009 года.

Центр здоровья оказывает медицинские услуги как молодому, так взрослому населению г. Саратова, Саратовской области, самостоятельно обратившимся в Центр, лицам, направленным лечебно-профилактическими учреждениями Ленинского района, медицинскими работниками образовательных учреждений, работодателем по заключению врача, ответственного за проведение медицинских осмотров.

В Центре здоровья проводится комплексное обследование граждан, включающее:

- измерение антропометрических данных;
- скрининг-оценка уровня глюкозы и холестерина крови;
- скрининг-оценку уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма;



- экспресс-оценку сердечно - сосудистой системы;
- оценку показателей функции дыхательной системы;
- стоматологический осмотр;
- офтальмологический осмотр: проверка остроты зрения, рефрактометрию, тонометрию, исследование бинокулярного зрения, определение вида и степени аметропии, наличие астигматизма.

В Энгельском районе ГУЗ «Энгельский центр медицинской профилактики» был создан для работы со здоровыми людьми ради сохранения их здоровья, пропаганды и внедрения здорового образа жизни, обучения населения методам предупреждения тех или иных заболеваний. Первоначально он был создан как городской Дом санитарного просвещения в январе 1949 года. В 1955 году Энгельский Дом санитарного просвещения был реорганизован в областной, но в 1958 году ему были возвращены прежний статус и название. И только 25 мая 1993 года Центр медицинской профилактики получил свое современное название и был перерегистрирован в Муниципальное учреждение «Центр медицинской профилактики», с 2015 года - ГУЗ «Энгельский центр медицинской профилактики».

Центр медицинской профилактики – координатор профилактической работы всех лечебно-профилактических учреждений ЭМР. ЦМП состоит из 4 функциональных подразделений: организационно-методического отдела, редакционно-издательского, отдела межведомственных и внешних связей и Центра здоровья.<sup>1</sup>

Редакционно-издательский отдел (РИО) издает научно-популярную газету «Профилактика и здоровье»<sup>2</sup>, размещает новости и материалы по профилактике заболеваний на официальных сайтах администрации ЭМР и ЦМП, а также статьи специалистов ЛПУ в городских СМИ. Ведется работа

---

<sup>1</sup> ГУЗ «Энгельский центр медицинской профилактики» [Электронный ресурс] / Об организации. - URL: <http://engcmp.medportal.saratov.gov.ru/about/> (Дата обращения: 12.05.2014)

<sup>2</sup> ГУЗ «Энгельский центр медицинской профилактики» [Электронный ресурс] / Об организации. - URL: <http://engcmp.medportal.saratov.gov.ru/about/> (Дата обращения: 12.05.2014)

по разработке социальных проектов по профилактике ВИЧ/СПИДа, пропаганде ЗОЖ, в рамках которых выпускаются тематические листовки, видеоролики на светодиодный экран и макеты билбордов по профилактике социально значимых заболеваний и пропаганде здорового образа жизни.

Специалисты Центра здоровья ведут прием пациентов терапевтического профиля, обучая их профилактическим мероприятиям, способствующим предотвращению заболеваний и их обострений.

С целью раннего выявления факторов риска социально-значимых заболеваний в Энгельсе был открыт современный Центр здоровья – один из пятисот центров, созданных в России в рамках реализации национального приоритетного проекта «Здоровье».

С открытием Центра здоровья у жителей Энгельсского муниципального района старше 18 лет появилась уникальная возможность на современном компьютерном оборудовании пройти комплексное обследование органов и систем, выявить имеющиеся факторы риска развития различных заболеваний и получить рекомендации специалистов по коррекции образа жизни. Центр здоровья оказывает медицинские услуги следующим категориям граждан:

- лицам с 18 лет, самостоятельно обратившимся для проведения комплексного обследования;
- пациентам, направленным врачом, ответственным за проведение дополнительной диспансеризации работающих граждан из 1-й (практически здоров) и 2-й (риск развития заболеваний) групп состояния здоровья;
- лицам, направленным работодателем, по заключению врача, ответственного за проведение углубленных медицинских осмотров с 1-й и 2-й группами состояния здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам авторского исследования был составлен модальный портрет респондента: это девушка 24 лет, занята трудовой деятельностью, у нее высшее образование, ее доход 10500 рублей и выше. Она информирована об основных характеристиках здорового образа жизни, она затрудняется соотнести свой образ жизни с ЗОЖ, одной из основных характеристик ЗОЖ она считает отказ от вредных привычек. Она вполне удовлетворена состоянием своего здоровья, у нее есть вредные привычки: курение и употребление алкоголя. Она проинформирована о последствиях курения и хочет избавиться от этой вредной привычки. Для нее нет барьеров, которые помешали бы ей вести здоровый образ жизни, ведь она старается ему придерживаться. Информацию о здоровом образе жизни она получила от квалифицированных медицинских работников, она часто задумывается о правильности своего образа жизни, считает, что вести ЗОЖ необходимо, ЗОЖ мотивирует ее на долголетие, а так же что это модно.

Также проведен анализ отношения молодежи к здоровому образу жизни. По нему можно сделать вывод, что большинство респондентов информированы о понятии здорового образа жизни, 1/3 опрошенных не совсем могут соотнести свою жизнь с ЗОЖ, абсолютно все респонденты удовлетворены своим здоровьем, весьма велик процент молодых людей страдающих вредными привычками. К сожалению, вредными привычками наших респондентов выступают курение и алкоголизм. Конечно же, все наши респонденты, которые курят знают о последствиях данной привычки, но не все хотят от нее избавиться. Меньшее количество респондентов употребляют алкоголь. Барьерами в ведении ЗОЖ среди молодежи выступают отсутствие знаний и занятость молодежи, но большинство все же стараются придерживаться ЗОЖ. Источниками получения знаний о ЗОЖ выступили медицинские работники и проводимые лекции и беседы на данную тему. Саратовская молодежь часто задумывается о правильности своего образа жизни, так же считает необходимым

придерживаться ЗОЖ. Исходя из ответов респондентов, здоровым быть модно.<sup>1</sup>

Проведенное исследование выявило отношение саратовской молодежи к здоровому образу жизни, а так же определили факторы (характеристики) осведомлённости молодёжи о понятии здорового образа жизни, помогло проанализировать источники информирования молодежи о ЗОЖ, и выявило причины, которые мешают вести здоровый образ жизни.

В заключении приведены итоги проведенного исследования по проблематике, отмечены основные методы формирования ЗОЖ среди молодежи.

В приложении представлен инструментарий исследования.

---

<sup>1</sup> Хил, Р.Д. Молодежь и ее образ жизни//Социологические исследования. 2013 . № 4. 28 с.