

ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ

А.С. Юшкевич

19-97leshka@rambler.ru

SPIN-код: 3623-0560

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация

Аннотация

Рассмотрена проблема существующего противоречия между осознанием человеком необходимости вести здоровый образ жизни, укреплять свое здоровье и реализацией этого на практике. Раскрыты причины нежелания людей разных поколений с разными социальными статусами поддерживать здоровый образ жизни и заниматься спортом. Выявлены особенности представлений респондентов о состоянии здоровья в зависимости от их возраста. На примере одного из небольших российских городов проанализированы социально-правовые условия, способствующие формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни его жителей.

Ключевые слова

Здоровье нации, здоровый образ жизни, вредные привычки, ценностная ориентация на здоровый образ жизни, состояние здоровья граждан РФ

Поступила в редакцию 29.11.2017

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2018

Будущее любой страны невозможно представить без здорового населения. Забота о здоровье каждого человека начинается, в первую очередь, с семьи, примера старшего поколения, ориентации на ценности здорового образа жизни.

Проблемы, влияющие на общий уровень здоровья нации. Проблема здоровья в настоящее время является одной из самых актуальных в научных исследованиях. Специалисты выяснили, что состояние здоровья человека примерно на 50 % зависит от образа жизни [1]. К сожалению, Россия является одной из стран, где показатели состояния здоровья населения катастрофически быстро снижаются. Отмечается существенный рост числа хронических больных, психических и злокачественных заболеваний, сокращение продолжительности жизни [2].

По данным статистического отдела Роснадзора, в 2011 году около 63 % детей впервые алкоголь получили из рук родителей или близких родственников. Ежедневно употребляли спиртные напитки около 33 % юношей в возрасте до 20 лет и около 20 % девушек того же возраста. До 11 лет с алкоголем познакомились 42 % мальчиков и 25 % девочек.

В настоящее время в России выявлено снижение уровня потребления спиртных напитков. По данным Минздрава РФ, потребление спиртного в России на душу населения за 2015 год снизилось с 13,5 до 11,5 л и в конце 2016 года — с 18 до 10 л [3]. Однако при этом в 2016 году снизился минимальный возраст подростков, впервые употребивших алкоголь до 12–14 лет.

Определение факторов формирования ценностей. Другим важным фактором, отрицательно влияющим на здоровье нации, является курение. Согласно статистическим данным, Россия в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака, а также по уровню подросткового курения. В нашей стране курят 44 млн взрослого населения (около 40 % населения страны), из них 65 % — это мужчины, 30 % — женщины. При этом 60 % курильщиков хотели бы избавиться от табачной зависимости, а 92 % курящих родителей признаются, что курят в присутствии собственных детей [4].

Какие же условия способствуют формированию ответственного отношения человека к собственному здоровью? Что препятствует его поддержанию? Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, В.И. Столяров и др.) понимают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, И.О. Мартынюк и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Этот термин трактуется как образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и поддержание здоровья [5].

Здоровый образ жизни предполагает следующие составляющие [6]:

- благоприятную и безопасную окружающую среду;
- отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- ведение физически активной жизни, включая занятия спортом, специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- личную и общественную гигиену;
- здоровое питание. Ряд социологов рассматривают вопрос об институализации социологии питания как наиболее значимой компоненты здорового образа жизни;
- стабильное морально-психологическое состояние. Согласно результатам исследований [7], чередование эмоционально контрастных, специфических событий, может стать одной из причин употребления алкоголя.

Исследования, проведенные российскими социологами, показывают, что большинству граждан нашей страны свойственно наличие противоречия между общей и конкретной потребностью в сохранении здоровья. Общая потребность в сохранении здоровья получает спорадическое, непоследовательное, ограниченное воплощение. Конкретная потребность в специальных действиях по укреплению здоровья возникает преимущественно вследствие заболевания, что в результате приводит к появлению такой деятельности, которая ведет не к общему сохранению здоровья, а, скорее, к временному его поддержанию [8].

Попробуем выяснить, какие факторы влияют на формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни российских граждан, используя анализ вторичных документальных источников и результатов социологического опроса, проведенного в 2017 году в городе Бронницы Московской области.

Объектом исследования является состояние здоровья населения, а предметом — социально-правовые и личностные факторы, влияющие на формирование ориентации на здоровый образ жизни. В опросе приняли участие 520 респондентов разного возраста, пола и социального положения (студенты старших курсов высших учебных заведений, сотрудники различных организаций, заводов и предприятий города). Большая часть опрошенных (340 человек) — это подростки 12–15 лет, 120 человек — молодые люди 16–18 лет, 60 респондентов — в возрасте от 21 до 62 лет.

Положительно оценили состояние здоровья жителей России 75 % опрошенных подростков, 55 % молодых людей и 35 % респондентов старшей возрастной группы. То есть, чем старше опрашиваемый, тем более негативно он высказывается по вопросу состояния здоровья россиян в целом и подрастающего поколения в частности. Позитивно оценивают состояние собственного здоровья преимущественно самые младшие из респондентов.

По мнению большинства опрошенных, главная причина низкого уровня здоровья граждан РФ заключается в неправильном образе жизни. К тому же подавляющее большинство опрошенных считает, что государство, как может, заботится о своих гражданах, а также заинтересованно в том, чтобы люди следили за собственным здоровьем и укрепляли его. На основании чего можно сделать вывод, что только желание человека является определяющим фактором в вопросе поддержания здорового образа жизни.

Однако одного желания недостаточно. Необходима социальная среда, не только препятствующая распространению вредных привычек, но и мотивирующая людей следить за своим здоровьем. Например, популяризация спорта и здорового образа жизни в городе, соответствующая инфраструктура, в частности, наличие доступных спортивных площадок, своевременное оказание медицинской помощи и профилактические меры снижения заболеваемости, а также строгое соблюдение законов, ограничивающих продажу и рекламу алкогольных напитков, курение в общественных местах.

Первого января 2013 года в России вступил в силу закон о запрете продажи алкоголя с 23 часов до 8 часов, разработанный на основе экспертных оценок специалистов, также был введен запрет на рекламу алкогольной продукции в СМИ [9]. Государственной думой 21 июня 2001 года принят закон «Об ограничении курения табака» [10]. Данным ФЗ регулируется деятельность по производству табачных изделий, оптовой торговле и розничной продаже табачных изделий, устанавливается запрет розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим 18-ти лет, а также предусмотрена пропаганда знаний о вреде курения табака и меры по ограничению курения в общественных местах.

Однако на практике и этого оказывается недостаточно. Необходим комплексный подход, включающий создание материальной базы для занятий физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни. Для развития мотивации к занятию спортом у подрастающего поколения и укреплению здоровья в Бронницах сооружены площадки и комплексы стационарных спортивных

снарядов, множество «коробок» для сезонных командных видов спорта (баскетбола, минифутбола, игры в хоккей), дорожки для бега и велоспорта, 16 футбольных полей. Каждый сезон в городе проводятся масштабные велоночные марафоны, забеги на различные дистанции и триатлон. Прилегающие лесные территории частично приспособлены под лыжные трассы, которые активно используются во время досуга жителями города и близлежащих городов. При этом было бы ошибочным утверждение, что в Бронницах нет курящих подростков или тех, кто употребляет алкоголь и засиживается до утра у компьютеров. Но жители осознают проблемы и работают над ними, о чем свидетельствуют результаты опроса.

В заключение отметим, что даже при наличии благоприятной социальной среды личная мотивированность и целеустремленность человека имеют приоритетное значение. При этом не стоит забывать о том, что дети во многом подражают взрослым и от того, какой пример подает старшее поколение, зависят интересы и устремления молодежи, образ жизни подростков, а в итоге судьба всей нации.

Литература

- [1] Чумаков Б.Н. *Основы здорового образа жизни. Курс лекций*. Москва, Педагогическое общество России, 2009, с. 361–374.
- [2] Кабанцова М.А. Духовное здоровье подрастающего поколения — важнейшая составляющая здоровья нации. *Сборник докладов IX международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых*. Старый Оскол, ООО «Ассистент плюс», 2016, с. 336–339.
- [3] Панферов К.Н. Нравственность и доходное здоровье нации. *Научный вестник МГТУ ГА*, 2006, № 101, с. 112–119.
- [4] Фазлеев М.Т., Паначев В.Д. Исследование здорового образа жизни студентов. *Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения*, 2015, № 1(14), с. 87–90.
- [5] Садыкова Ю.В. Физическая активность как аспект здорового образа жизни — одно из условий формирования гармоничной личности. *Система ценностей современного общества*, 2015, № 39, с. 164–167.
- [6] Прялухина А.В., Лаптев Л.Г. Проблемы психологической помощи преодоления потребностей неудовлетворенности подростков, склонных к алкоголизму. *Человеческий капитал*, 2016, № 8(92), с. 27–33.
- [7] Орлова Н.С. Молодежный алкоголизм в современной России. *В мире научных открытий*, 2017, с. 111–113.
- [8] Бессарабов Д.В. Правовые и административные меры защиты некурящего населения от табачного дыма. URL: <http://netess.ru/3knigi/838376-1-pravovie-administrativnie-meri-zaschiti-nekuryaschego-naseleniya-tabachnogo-dima-bessarabov-predsedatel-komiteta-altayskogo.php#1> (дата обращения: 14.09.2017).
- [9] Сазонова А.Л. К вопросу об институализации социологии питания. *X Международная научная конференция «Сорокинские чтения». Здоровье российского общества в XXI веке: социологические, психологические и медицинские аспекты*. Москва, Изд-во МГУ, 2016, с. 405–407.
- [10] Бредихина Н.В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект. Автореферат дисс. ... канд. соц. наук. Челябинск, 2006, 12 с.

Юшкевич Алексей Сергеевич — студент кафедры «Информационная безопасность», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

Научный руководитель — Субочева Оксана Николаевна, доктор социологических наук, профессор кафедры «Социология и культурология», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

HEALTHY LIFESTYLE VALUE ORIENTATION AND TERMS OF ITS FORMATION IN THE CITY ENVIRONMENT

A.S. Yushkevich

19-97leshka@rambler.ru

SPIN-code: 3623-0560

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation

Abstract

The paper examines the problem of the existing contradiction between a person's awareness of the need to lead a healthy lifestyle, to strengthen the health and implementation of this need in practice. The study reveals the reasons for the reluctance of people of different generations with different social statuses to maintain a healthy lifestyle and do sports. Moreover, we determined the features of the respondents' views on the state of health depending on their age. Through the example of one of the small Russian cities we analyzed the social and legal conditions that contribute to the formation of healthy lifestyle value orientation of its residents.

Keywords

Health of the nation, healthy lifestyle, bad habits, healthy lifestyle value orientation, health status of Russian citizens

© Bauman Moscow State Technical University, 2018

References

- [1] Chumakov B.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni. Kurs lektsiy [Fundamentals of healthy living]. Moscow, Pedagogicheskoe obshchestvo Rossii publ., 2009, pp. 361–374.
- [2] Kabantsova M.A. Dukhovnoe zdorov'ye podrastayushchego pokoleniya — vazhneyshaya sostavlyayushchaya zdorov'ya natsii [Spiritual health of the rising generation: essential part of national health]. *Sbornik dokladov IX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh* [Proc. IX Int. Sci.-Pract. Conf. of Students, Aspirants and Young Scientists]. Staryy Oskol, OOO "Assistent plyus" publ., 2016, pp. 336–339.
- [3] Panferov K.N. Morality and spiritual health of the nation. *Nauchnyy vestnik MGTU GA*, 2006, no. 101, pp. 112–119.
- [4] Fazleev M.T., Panachev V.D. Research on healthy living of students. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy i puti ikh resheniya*, 2015, no. 1(14), pp. 87–90.
- [5] Sadykova Yu.V. Physical activity as an aspect of healthy living — one of conditions of harmonic personality formation. *Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva*, 2015, no. 39, pp. 164–167.
- [6] Pryalukhina A.V., Laptev L.G. Psychological aid problems of needs overcoming of alcohol-addicted youth dissatisfaction. *Chelovecheskiy kapital*, 2016, no. 8(92), pp. 27–33.
- [7] Orlova N.S. Youth alcoholism in modern Russia. *V mire nauchnykh otkrytiy*, 2017, pp. 111–113.
- [8] Bessarabov D.V. Pravovye i administrativnye mery zashchity nekuryashchego naseleniya ot tabachnogo dyma [Legal and administrative measures for] non-smoking population protection from tobacco smoke]. Available at: <http://netess.ru/3knigi/838376-1-pravovie-administrativnie-meri-zaschiti-nekuryaschego-naseleniya-tabachnogo-dima-bessarabov-predsedatel-komiteta-altayskogo.php#1> (accessed 14 September 2017).

- [9] Sazonova A.L. K voprosu ob instutualizatsii sotsiologii pitaniya [On question of food socialization institutionalization]. *X Mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya "Sorokinskie chteniya". Zdorov'ye rossiyskogo obshchestva v XXI veke: sotsiologicheskie, psikhologicheskie i meditsinskie aspekty* [X Int. Sci. Conf. "Sorokin readings". Russian society health in XXI century: sociological, psychological and medical aspects]. Moscow, Izdatelstvo MGU publ., 2016, pp. 405–407.
- [10] Bredikhina N.V. Orientatsii naseleniya na zdorovyy obraz zhizni: regional'nyy aspekt. Avtoreferat kand. sots. nauk diss [Population orientation on healthy living: regional aspect. Abstract of kand. soc. sci. diss.]. Chelyabinsk, 2006, 12 p.

Yushkevich A.S. — student, Department of Information Security, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.

Scientific advisor — Subocheva O.N., Dr. Sc. (Soc.), Professor, Department of Sociology and Culturology, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.