

Секция «Современные социальные трансформации: факторы, условия, результаты»

## Социальные представления молодежи о здоровом образе жизни

Научный руководитель – Орлова Ирина Борисовна

*Удовиченко Анастасия Олеговна*

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Высшая школа современных социальных наук (факультет), Москва, Россия

*E-mail: anastasiya.ud@mail.ru*

21 век характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения при высоких показателях достижений медицины, снижением продолжительности жизни в ряде стран, ухудшением демографических показателей.

Исходя из данных о первичной заболеваемости по основным классам болезней, ежегодно публикующихся Росстатом, общая заболеваемость населения России стремительно возрастает. В 2000 году насчитывалось 106328 тыс. человек, а в 2019 году 114841 тыс. человек[1].

Здоровье человека непосредственно зависит от образа жизни и степени ее удовлетворенности, а также от его социально-психологического состояния.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково: образ жизни, питание - 50 %; генетика и наследственность - 20%; внешняя среда, природные условия - 20 %; здравоохранение - 10 %[5].

Здоровье человека стало предметом исследования огромного множества наук, изучающих организм человека, таких как физиология, генетика, анатомия, гигиена, медицина, психология, социология и так далее. Но сравнительно недавно появилась новая научная дисциплина Валеология, которая направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья[3]. Данная наука определяет то, что распорядок дня, соблюдение режима сна, питания, отдыха, спорта и труда могут, как благоприятствовать развитию здоровья, так и оказывать на него пагубное влияние[1].

Здоровый образ жизни является сочетанием нескольких основных компонентов, в числе которых особенно выделяются следующие[7].

1. физически активная жизнь;
2. отказ от вредных привычек;
3. эмоциональное самочувствие;
4. отдых;
5. здоровое питание;

Здоровое питание станет основным предметом нашего рассмотрения. Ввиду того, что питание играет огромную роль в жизни человека, постоянно возрастает заинтересованность социологов к исследованиям в данной области.

Ученые довольно часто выдвигают различные теории в рамках социологии питания, появляются учебники по социологии питания, читаются тематические курсы в вузах. В социологии сложилось устойчивое представление о том, что проблематика питания заложена в социальном и культурном контексте и имеет прямую зависимость от социальных норм и привычек.

В то же время исследователи свидетельствуют о том, что аспекты питания оказывают существенное влияние на социальные процессы и общественную жизнь в целом. Потребление еды рассматривается в качестве индикатора социального неравенства и социальной структуры.

Социологи довольно часто стали уделять внимание дискуссиям о здоровом образе жизни и здоровом питании. Всё это обуславливается не только ростом общественного интереса и внимания к здоровью, но и интенсивным внедрением новых технологий производства еды (фаст-фуд, генетически модифицированные продукты, использование различных добавок, консервантов), влияние которых на здоровье оценивается неоднозначно. Такие технологии включаются экспертами в список причин роста числа таких заболеваний, как ожирение, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы и так далее.

В последнее время еда стала одной из современных и модных тем для публичного обсуждения. Телевизионные ток-шоу, интернет - блоги, специализированные журналы о правильном питании отражают интерес публики к данному вопросу.

Кроме того, здоровое питание стало большим бизнесом. Продукты питания и напитки, входящие в линейку здорового образа жизни, становятся катализатором конкуренции между производителями как на глобальных рынках, так и на российском. Появился спрос на натуральную продукцию для здорового образа жизни, который вынуждает производителей изменять подходы к самому процессу производства, стимулирует улучшать качество конечной продукции[4].

Не смотря на такой значительный интерес многих людей к данной теме, который безусловно формирует стремление к здоровому образу жизни, мы все равно видим низкие показатели здоровья населения, в частности молодых людей от 18 до 35 лет. Молодые люди не всегда осознают значимость здоровья как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту заболеваний, функциональных отклонений, психических расстройств. Поэтому вопрос, насколько современники придерживаются этих понятий и как к ним относятся, очень важный и своевременный.

#### **Литература**

1. Бароненко В. А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья/ Валеология. №3. 2002. С.74 -77.

2. Захарова Ю. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре. Новосибирск: Изд-во НГУ, 2005. 130 с.

3. Торохова Е.И. Валеология: словарь — справочник. — М.: Флинта: Наука, 2002. 344 с.

4. Goody J. Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 405с.

5. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (Дата обращения 02.11.2019)

6. Первичная заболеваемость по основным классам болезней населения России на 2018 год : Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.gks.ru/> (Дата обращения 02.11.2019)

7. ФБУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.ymrc.ru/medicina/pro-zdorovyj-obraz-zhizni-332.html> (Дата обращения 02.11.2019)