

Отношение школьников г.Воронежа к здоровому образу жизни (ЗОЖ)

Научный руководитель – Петров Денис Сергеевич

Филатов Михаил Сергеевич

Студент (бакалавр)

Воронежский государственный университет, Воронеж, Россия

E-mail: michailfil527@gmail.com

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как социологический феномен выражает существенные способы жизнедеятельности человека и социальных общностей. ЗОЖ представляет собой исторически определенный способ существования и развития деятельности, общественных и индивидуальных форм жизни людей. Будучи обусловленным природными и социокультурными детерминантами образ жизни зависит от конкретной линии поведения субъекта, его ценностных ориентаций, установок, мотивов деятельности. Понятие образ жизни трактуется как тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Здоровый образ жизни существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Одно из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. По данным российских и зарубежных исследователей, здоровье более чем на 50% определяется образом жизни человека.

В системе государственных мер социальная защита и охрана здоровья населения, создание условий для здорового образа жизни является, на наш взгляд, наименее проработанными. Ощущается настоятельная потребность в исследовании социальных причин заболеваемости людей. Изучение взаимосвязи образа жизни и социального здоровья - наиболее универсальный путь решения стратегических задач в области охраны и укрепления не только соматического, но и всего социального, духовного здоровья людей. Многообразие изменяющихся социальных условий, опосредующих образ жизни и здоровья населения, сделали необходимым проведение социологических исследований, которые охватили бы множество взаимодействующих факторов, определяющих различные проявления здоровья людей. Достаточно высокий уровень материального благополучия населения, обеспечение здоровых безопасных условий труда и быта, санитарная охрана внешней среды, обеспечение необходимой медицинской помощью, предоставление населению разнообразных материальных и культурных благ - это предпосылки для здоровой и полноценной жизни, а не условие. Основное значение имеет степень использования человеком этих благ в интересах своего здоровья, так как в настоящее время практически не создано социально-правового и экономического механизма заинтересованности личности в здоровом образе жизни, в воспитании здорового поколения. Поэтому необходимо форсирование культуры поведения, определяющей здоровый образ жизни, воспитание сознательного отношения к своему здоровью, особенно в семье.

В социологическом исследовании «Здоровый образ жизни», которое было проведено студентами 3 курса отд.Социология Воронежского госуниверситета и обработанного в социологической лаборатории ВГУ, в сентябре 2024 г., приняло участие 772 человека, среди опрошенных 48% юношей и 52% девушек. Восьмиклассников, которым уже исполнилось 14 лет, было опрошено 68% от общего числа, а десятиклассников (16 лет) - 32%. Исследование проводилось методом анкетирования учащихся 8-х, 10-х классов десяти муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Воронежа (МБОУ СОШ №№

12,14,34,43,47,70,85,97, лицей №1, гимназия №2). В рамках исследования было проанализировано отношение респондентов к здоровью, здоровому образу жизни, проведен анализ самооценки здоровья.

Самочувствие школьников предполагалось анализировать исходя из их оценки собственного здоровья, частоты психофизиологических недомоганий, самооценки психологического самочувствия. Для более полной характеристики самочувствия школьников необходимо также выяснить, что они делают для укрепления собственного здоровья.

Две трети опрошенных старшеклассников оценили свое здоровье как хорошее - болеют очень редко.

30% респондентов считают своё здоровье удовлетворительным - периодически испытывают некоторые недомогания.

И лишь 5% опрошенных школьников считают свое здоровье слабым, поскольку болеют достаточно часто или имеют хронические заболевания.

Среди подростков, участвовавших в данном исследовании, юношей, оценивших свое здоровье на «хорошо», заметно больше, чем девушек. 72% юношей отметили, что практически не болеют, тогда как девушки отмечали хорошее здоровье в 58% анкет.

Оптимисты намного чаще оценивают свое здоровье как хорошее. А респонденты, пессимистично оценивающие свое будущее, чаще характеризуют свое здоровье как удовлетворительное или слабое. На наш взгляд, такие результаты получились не вследствие объективных показателей здоровья школьников, а по причине социально-психологических установок. Высокий уровень доходов семьи способствуют уверенности подростков в себе, своем здоровье, своем будущем, в том, что все проблемы и трудности успешно преодолеваются.

Закономерен тот факт, что все виды недомоганий и негативных состояний существенно реже отмечают подростки, заботящиеся о своем здоровье, занимающиеся спортом, не имеющие никаких вредных привычек. Физическое совершенство и психическая уравновешенность организма выступают необходимыми и достаточными условиями социального благополучия личности.

Для большинства респондентов представления о здоровом образе жизни связаны, прежде всего, с благополучием семьи (81%), с занятием спортом (78%), правильным питанием (73%) и отказом от вредных привычек (67% опрошенных школьников). При этом занятия спортом как основной элемент здорового образа жизни человека значительно чаще отмечают подростки, ведущие активный образ жизни, редко болеющие, занимающиеся спортом и не забывающие про утреннюю зарядку и закаливание. Здоровый образ жизни - это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения в семье, со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми