

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Карлин Д.А., Багрецов С.Ф.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Аннотация. Традиционно в обществе актуальными являются вопросы формирования здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью. В статье рассматриваются проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни среди молодого поколения. Автор описывает современные методы и пути популяризации здорового образа жизни среди молодежи

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, спорт, физическая культура, здоровье.

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Karlin D. A., Bagretsov S. F.

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Annotation. Traditionally, the issues of forming a healthy lifestyle and a responsible attitude to one's health are relevant in society. The article deals with the problems and prospects of forming a healthy lifestyle among the younger generation. The author describes modern methods and ways to promote a healthy lifestyle among young people

Keywords: healthy lifestyle, youth, sports, physical culture, health.

В последние десятилетия статистика показывает, что здоровье населения нашей страны находится на недостаточно высоком уровне. Об этом свидетельствуют ухудшение показателей физического и психического здоровья населения, возрастание количества хронических и инфекционных заболеваний, а также рост социально значимых заболеваний [5].

Особую тревогу вызывает состояние здоровья современной молодежи. В настоящее время прослеживаются негативные тенденции среди молодого поколения: ожирение, увлечение вредными привычками, эмоциональные и психологические перегрузки, стресс и пр. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность во всех сферах жизнедеятельности: образование, работа, досуг, физическое развитие. В связи с этим актуальными становятся вопросы популяризации здорового образа жизни среди молодежи [1].

Здоровье является одним из важных показателей, определяющих потенциал страны. Наиболее точное определение понятию «здоровье» дает Всемирная организация здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В обществе складывается тенденция ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – обширное понятие, включающее в себя несколько взаимосвязанных составляющих: физические нагрузки, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим сна, полноценный отдых, сведение к минимуму стрессовых факторов и др. Соответственно, здоровый образ жизни – это стиль жизни, который

направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и в целом укрепление организма [4]. Большую роль в формировании здорового образа жизни и воспитания ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда.

Пропаганда здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленных на формирование и воспитание основ здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

Выделяют три уровня формирования здорового образа жизни: социальный (пропаганда и просветительская работа); инфраструктурный (экологический контроль); личностный (система ценностей человека) [2; 3].

На сегодняшний день разработан целый спектр мер по формированию здорового образа жизни среди молодежи. Наиболее распространенными являются методы устной и наглядной пропаганды, пропаганда посредством печатной продукции, комбинированная пропаганда.

Самым эффективным является метод устной пропаганды. Это связано с тем, что данный метод является доступным, простым в организации и наименее затратным в экономическом плане. Как правило, этот метод активно используется в образовательных учреждениях и реализуется посредством бесед, лекций, дискуссий, конференций.

Метод наглядной пропаганды может включать в себя изобразительные средства – фотографии, скульптуры, инсталляции и пр.

Метод печатной пропаганды заключается в распространении среди населения статей, листовок, буклетов и брошюр по здоровому образу жизни. Он также имеет свои достоинства, а именно то, что позволяет охватить наибольшее количество людей, поскольку печатная продукция издается большим тиражом. К тому же такой вид пропаганды в силу своей наглядности позволяет человеку использовать и обращаться к данной информации неоднократно.

Комбинированный метод заключается в одновременном использовании наглядных и устных методов, воздействуя одновременно на слуховые и зрительные анализаторы, что значительно увеличивает эффективность пропаганды.

Формирование здорового образа жизни представляет собой многоплановую и комплексную задачу, решение которой может быть успешно реализовано только при совместном усилии всех звеньев государственного и общественного механизмов.

Для популяризации здорового образа жизни среди молодежи помимо выше перечисленных методов пропаганды необходимо также принимать следующие меры:

1. Развивать доступность занятий физической культуры для всех слоев населения, а также популяризировать спорт среди молодежи. В каждом городе должны быть построены спортивные комплексы и спортивные площадки.

2. Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, потому что именно интернет-сообщества является основным источником информации для молодежи.

3. Ужесточить законодательную базу в области пропаганды нездорового образа жизни.

Только комплексное использование данных мер позволит сформировать у молодого поколения ответственное отношение к себе, своему физическому и психическому здоровью, а также популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи.

В заключение стоит отметить, что здоровье – важный компонент полноценной жизни в современном обществе, поэтому пропаганда здорового образа жизни является очень важной. В связи с этим главной задачей государства и общества должна стать активная работа по популяризации здорового образа жизни, в том числе среди молодежи.

Список литературы

1. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. – 2015. – С. 327-330.

2. Макаров А.В. Пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде // Science Time. – 2015. – №7 (19). – С. 174-176.

3. Макарова В.К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №5-1 (10). – С. 49-54.

4. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. – 2015. – №10-3. – С. 155-158.

5. Федеральная служба государственной статистики [офиц. сайт]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 21.12.2020).