

*С.В. Никитина, 2 курс*

*Научный руководитель – Т.Ю. Крестьянинова, к.б.н., доцент  
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова*

Здоровье населения является критерием жизнеспособности любого государства, индикатором стабильности и развития общества. Оно во многом определяет будущее страны, её социальное и экономическое развитие. Более 70 процентов факторов, влияющих на состояние здоровья человека, являются зависимыми от образа жизни [1]. Необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Мотивация при формировании ЗОЖ, как и в любой другой деятельности, занимает особое место [2].

Целью данной работы явилось изучение потребности в здоровом образе жизни и его формировании среди учащейся и рабочей молодежи Витебской области.

Опрошено 1907 респондента в возрасте от 16 до 30 лет (873 студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования, 831 учащийся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования, 203 молодых сотрудников предприятий Витебской области). Среди опрошенных, во всех возрастных и социальных группах, преобладали лица женского пола, что соответствует общей демографической ситуации в Витебской области и Республике Беларусь в целом. Для проведения опроса была разработана специальная анкета.

При анализе ответов респондентов на вопросы, которые касались занятий физической культурой и спортом, выяснилось, что абсолютное большинство студентов ВУЗов приветствуют занятия физической культурой и спортом (92%), причем регулярность занятий составляет 1-2 раза в неделю. Большинство (65%), удовлетворены созданными по месту учебы условиями для занятий. Однако, 27% отмечали слабую материально-техническую базу, формализм, низкий профессиональный уровень тренеров. 51% опрошенных удовлетворены условиями для занятий спортом по месту жительства и 31% - частично. У лиц, не занимающихся физической культурой и спортом, причинами для отказа являлись: отсутствие времени (31%) и высокая стоимость абонементов. Среди учащихся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования, 55% систематически посещают спортивные секции и клубы, а 23% - занимаются утренней зарядкой. 48% - довольны созданными условиями для занятий. Учащаяся молодежь объясняет отказ от занятий спортом отсутствием свободного времени и недостаточно внимательным отношением тренеров. Недостаток необходимых условий отмечают 68% жителей из сельской местности. Среди представителей рабочей молодежи регулярно занимаются физкультурой и спортом 50% женщин и 28% мужчин, причиной отказа от занятий чаще называют «отсутствие свободного времени», отмечают высокую стоимость абонементов в спортивные клубы и секции, отсутствие спортивных сооружений вблизи места жительства.

Следующий блок вопросов нашей анкеты посвящался вредным привычкам. Из всех респондентов 56% не курят, 21% - изредка, 23% от 10 и более сигарет в день. Следует отметить, что большинство курящих – учащиеся ССУЗов и попробовали первую сигарету после 16 лет. Мотивы курения различны. Однако, если среди учащихся ВУЗов и ССУЗов превалирует ответ «снять стресс», то рабочая молодежь испытывает физическую и психическую зависимость. Тем не менее, 85% респондентов известно, что курение вредно как для самого курильщика, так и для окружающих, 23% намерены отказаться от курения.

62% опрошенных употребляют спиртные напитки и начали это делать после 14 лет. Исходя из того, что европейская часть постсоветского пространства традиционно имела низкую культуру питания, мы получили следующую картину: только 21% молодежи является непьющим, остальные 79% употребляют спиртное часто, ведь определение «все зависит от ситуации» может означать и ежедневное его употребление. Основной причиной употребления алкогольных напитков (38% опрошенных) является желание снять стресс, расслабиться. Большинство респондентов (48%) считает, что нет необходимости ограничивать время продажи спиртного, так как «запретный плод сладок», и эта мера может привести к расцвету подпольных точек по его реализации. 47% опро-

шенных негативно относятся к усилению административной и материальной ответственности за распитие спиртных напитков в общественных местах, ведь эта мера чаще всего ложится тяжким бременем именно на семьи алкоголиков.

Витебская область находится на пересечении путей наркотрафика. 95% молодых людей знакомы с вредными последствиями употребления наркотиков, но 18% когда-либо применяли или принимают их или другие психоактивные вещества постоянно. Наименьший процент наркопотребителей оказался среди работающей молодежи, а больший – среди юношей в возрасте от 19 до 21 года.

В настоящее время, как юноши, так и девушки предпочитают раннее начало половой жизни (17 лет). Молодые люди в полной мере информированы о возможных путях заражения ВИЧ-инфекцией и о средствах и способах безопасного секса. 54% опрошенных считают проблему ранней беременности личным делом каждого и только 29% относятся с осуждением, причем во всех возрастных группах и во всех социальных слоях цифры примерно одинаковы. Хуже всего к проблеме ранней беременности относятся девушки в возрасте 19-21 год студентки ВУЗов. Интересно, что проституция становится вполне приемлемой профессией как среди девушек, так и среди юношей (37% опрошенных).

Любимым проведением свободного времени молодежь называет компьютер, Интернет, телевизор, чтение книг (около 48%). Таким образом, мы видим, что отдых молодежи пассивен.

Исходя из вышеизложенного мы предполагаем, что большинство учащейся и рабочей молодежи Витебской области испытывает необходимость в занятиях физической культурой и спортом, но отмечает высокую стоимость абонементов для всей семьи и отсутствие спортивного инвентаря в учебных заведениях (особенно в сельской глубинке). Существует необходимость расширять сеть спортивных сооружений, клубов и секций в учебных заведениях, организовывать спортивные клубы и команды при предприятиях, строить и обустраивать спортивные дворовые площадки, туристические тропы. Части молодежи Витебской области свойственно дивиантное поведение в виде пристрастия к табаку, алкоголю, наркотикам. С целью сохранения здоровья нации необходимо поддерживать запрет курения в общественных местах, оградить «пассивных» курильщиков от «активных», ограничить места продажи табачных изделий, увеличить цены на сигареты. Необходимо усилить антитабачную, антиалкогольную рекламу, рекламу здорового образа жизни, целомудрия, репродуктивного здоровья, безопасного секса, профилактики ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем.

#### **Список использованных источников:**

1. Варанчук, Т. Ствары і захавай сваё здароўе : мэтавая праграма / Т. Варанчук. – // Бібліятэчны свет. – 2003. – № 1. – С. 26.
2. Мисяченко, Г.С. О некоторых аспектах формирования здорового образа жизни / Г.С. Мисяченко // Здаровы лад жыцця. – 2005. – № 4. – С. 27-29.