

Секция «Социология государственного управления»  
**Государственная политика в области формирования здорового образа жизни.**  
**Новикова Екатерина Владимировна**  
Студент (бакалавр)

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов,  
Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии, Набережные  
Челны, Россия

*E-mail: catena97@mail.ru*

В социологии здоровья, одним из ведущих направлений для исследований, является изучение здорового образа жизни человека. Известно, что эта тема, одна из самых актуальных на сегодняшний день не только в России, но и во всем мире. По данным Всемирной организации, на 70% состояние здоровья человека, напрямую зависит от того образа жизни, который он ведет [1]. Поэтому, формирование здорового образа жизни, является очень важной задачей, как для страны, так и мира в целом.

В настоящее время, каждый человек, должен следить за своим здоровьем, потому что современная жизнь требует от него не только огромных сил, большого количества энергии, но и богатырского здоровья, чтобы достичь высоких результатов в своей карьере [2].

На наш взгляд, здоровым образом жизни считается, образ, направленный на профилактику и укрепление здоровья человека. Правда, на сегодняшний день уже мало кто представляет в полной мере, что значат «вести здоровый образ жизни», поэтому мы провели собственное исследование для того чтобы выяснить у жителей города Набережные Челны: «От чего зависит здоровый образ жизни?»

Для этого, был проведен социологический опрос, который мы провели среди студентов Набережночелнинского государственного педагогического университета. В этом опросе, предлагалось выбрать из списка утверждений любое количество вариантов ответа, которые они считали правильными, для ответа на вопрос: «Что, по Вашему мнению, включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?»

Среди вариантов ответов рассматривались такие как: «Полный отказ от курения» (1), «Занятие физической культурой, с учетом особенностей организма» (2), «Сбалансированное питание» (3), «Контроль над количеством потребляемой пищи» (4), «Соблюдение правил личной гигиены» (5), «Регулярное прохождение медицинских осмотров» (6), «Умение контролировать стресс» (7) «Отказ от злоупотребления алкогольными напитками» (8). Ведь алкоголь, например, красное вино, в небольших количествах благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, поэтому полностью исключать его из рациона не стоит. В сравнении показателей ответов опрошенных, картина выглядит следующим образом.

В нашем случае, судя по ответам респондентов, наибольшую распространенность получили 4 составляющие ЗОЖ. Необходимо отметить, что 90% опрошенных, важнейшими составляющими здорового образа жизни, посчитали утверждения под номерами 1 и 2, а именно - «отказ от курения табачных изделий и физическая активность».

На втором месте по ранжированию результатов, расположилось «сбалансированное, правильное питание», за которое респонденты отдали 81% голосов, на третьем, 80% респондентов посчитали что, «для ведения здорового образа жизни, необходимо соблюдение правил гигиены». И с ними невозможно не согласиться, но нельзя точно утверждать, что только эти ответы и есть составляющие здорового образа жизни граждан.

Проведенное исследование показало, что все варианты верны и заслуживают находиться в этом списке. К примеру, если ты постоянно переживаешь, то это неблагоприятно

скажется на твоей нервной системе и на здоровье в целом, точно так же, как и курение табака и переизбыток алкоголя наносят колоссальный вред организму. Кроме того, 9% опрошенных студентов не смогли ответить на данный вопрос.

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо постоянно и со всех сторон изучать вопрос о составляющих здорового образа жизни, а также проводить исследования, в разных социальных группах (возрастных, профессиональных и пр.) и институтах (государство, семья, образование). Подход к решению проблемы здорового образа жизни населения должен реализовываться через государственную политику.

### **Источники и литература**

- 1) Носкова Е.П. Социологическое прочтение здорового образа жизни // Электронный экономический вестник Татарстана, 2013. №2. С.87-90
- 2) Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования, 2015. №4. С.120-129

### **Слова благодарности**

Спасибо научному руководителю за помощь в оформлении исследования.