**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

***Аболенцева М.С., Набирухина И.Г.***

*Студенты*

*Хакасский технический институт – филиал СФУ, Абакан, Россия*

*E-mail:* [*abolentseva2512@mail.ru*](mailto:abolentseva2512@mail.ru)

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [2].

Студенческая молодежь является важным контингентом в составе населения. Состояние здоровья, образованности и общего социального состояния молодежи является фактором социального благополучия и уровнем медицинского обеспечения. Поэтому одной из основных задач высших образовательных учреждений является создание среды, которая способствует оздоровлению студентов, формированию навыков здорового образа жизни [1].

На данный момент среди молодежи начало активно развиваться спортивное направление, здоровый образ жизни. Большинство молодых людей занимается спортом, фитнесом и прочими занятиями для улучшения своей физической формы, а также укрепления своего здоровья. В связи, с чем уменьшается количество молодежи с распространенными вредными привычками, такими как курение, употребление алкоголя и прочее. В последнее время так же меняется мировоззрение молодежи, на передний план встают такие важные аспекты как здоровье, семья, учёба, саморазвитие, спорт. Появляется много новых направлений спорта и фитнеса, которыми активно увлекается молодежь.

Цель исследования: выявить отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни, а также значимость этого аспекта в их жизни.

Для выполнения поставленной задачи был проведен социологический опрос на тему «Отношение к здоровому образу жизни студенческой молодежи». В опросе приняли участие 50 респондентов, возраст которых был от 17до 30 лет.

По результатам исследования установили, что более 90 % опрошенных положительно относятся к здоровому образу жизни. При этом отмечено, что более 70 % респондентов не соблюдают режим питания и почти столько же не соблюдают режим дня (69 %). Степень зависимости от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) очень низкий. Постоянная зависимость от табакокурения выявлена у 6 % опрошенных, от алкоголя у 2 %. Но при этом у большинства опрошенных присутствует зависимость от игр (74 %) и социальных сетей (95 %). Уровень физической активности опрошенных существенно различный: регулярно занимаются спортом 46 %; иногда занимаются спортом 34 %; малоподвижный образ жизни предпочитают 20 % респондетов. Причем нет возможности для занятий спортом лишь у 16 % человек, основные причины этого отсутствие свободного времени, ленность и низкий уровень материального обеспечения.

Таким образом, по результатам проведенного исследования установлено, что сохранение и укрепление собственного здоровья актуально для современной студенческой молодежи.

**Литература**

1. Елгина Л.С., Очиров И.М. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве: Материалы международной научно-практической конференции. Улан-Удэ, 2017. С. 65-70.
2. Семенова Н.В., Василевская Е.С., Денисов Ю.П., Авдеев Д.Б. Здоровый образ жизни молодежи (от абитуриента медицинского вуза до специалиста) // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18225.