

Хотенцева Е. В.

Национальний університет біоресурсів і природоиспользования України

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В данной статье установлено, что средства массовой информации подталкивают студенческую молодежь к определенным поступкам и действиям, формируют их мнения, вырабатывают определенные установки и убеждения. Определено, что спортивная тематика очень многообразна и насыщена различными направлениями в масмедиа. Но современный студент, для того чтобы выдерживать сумасшедший ритм жизни, должен стараться поддерживать здоровый образ жизни. Показано, что средства массовой информации могут рассматриваться как инструмент в осуществлении внедрения факторов здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, средства массовой информации, студенческая молодежь.

**Хотенцева О.В. Особливості впливу засобів масової інформації на здоровий спосіб життя студентської молоді.** У даній статті встановлено, що засоби масової інформації підштовхують студентську молодь до певних вчинків і дій, формують їх думки, виробляють певні установки і переконання. Визначено, що спортивна тематика дуже різноманітна і насичена різними напрямками в масмедіа. Але сучасний студент, для того щоб витримувати шалений ритм життя, повинен намагатися підтримувати здоровий спосіб життя. Показано, що засоби масової інформації можуть розглядатися як інструмент впровадження чинників здорового способу життя серед студентської молоді.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, засоби масової інформації, студентська молодь.

**Hotentseva E. Features of the influence of the media on a healthy lifestyle among students.** In this article it is established that the mass media push the student youth to certain actions and actions, form their opinions, develop certain attitudes and beliefs. It is determined that the sports theme is very diverse and saturated with various directions in mass media. But a modern student, in order to withstand the crazy rhythm of life, should try to maintain a healthy lifestyle. It is shown that mass media can be considered as an instrument in implementing the introduction of healthy lifestyle factors among student youth.

The state of health of the nation has the most direct and direct impact on the economy: on the one hand, violations in public health lead to enormous economic losses, on the other hand, inefficient economy gives cumulative impulses to negative phenomena.

Spreading knowledge about the benefits of physical culture and sports, a healthy lifestyle, the state can use both advertising and propaganda, seeking to achieve the following goals:

- to preserve and increase the health of the nation, to increase the life expectancy of people;
- reduce the level of consumption of alcoholic beverages, tobacco smoking, and drugs.
- change the public consciousness and stereotypes of people's behavior, eradicate prejudices, harmful traditions, offer new ways of leisure and active lifestyles;
- through sport and higher achievements, to glorify your country at the international level;
- to form and actively develop the sports business industry as a socially significant activity, to increase the demand for sports goods and services.

Further research in this direction will be aimed at scientifically substantiating the influence of the mass media on the introduction of healthy lifestyle factors among student youth.

**Key words:** healthy way of life, mass media, student youth.

**Постановка проблеми.** Современные тенденции в образе жизни студенческой молодежи свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у парней и девушек 17-21-летнего возраста низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем (Виндюк О.В., 2003).

Отдельным вопросом остаются вредные привычки – курение, алкоголь и наркомания, которые просто захлестнули современную студенческую жизнь. В молодёжной среде мериллом успеха стала сигарета и слабоалкогольный или энергетический напиток в руках (Баландин В.А., 2005).

Как отмечают специалисты в области теории и методики физического воспитания, чтобы сохранить и укрепить здоровье, как населения, так и студенческой молодежи в частности, необходима информация об условиях формирования здоровья и конечном результате процессов их отражения.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Как показывает анализ последних исследований, роль СМИ в становлении здорового образа жизни среди студенческой молодежи очень высока. Именно они, формируя общественное мнение, могут повысить интерес к сохранению здоровья, так и понизить его, что особенно ярко проявляется в нашей стране.

Поэтому, данная проблема имеет очень важное теоретическое и практическое значение для повышения мотивации к здоровому образу жизни среди студенческой молодежи.

**Цель исследования** – определить влияние средств массовой информации на факторы здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

**Методы исследования:** анализ научно – методической литературы и сети интернет по проблеме, которую изучаем; педагогическое наблюдение; контент-анализ физкультурно-оздоровительных и спортивных газет и журналов по

вопросам здорового образа жизни; метод сравнений и сопоставлений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мере развития общества, физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в фестивалях спорта. Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям [2].

Экономические роли и значения физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляются по нескольким основным направлениям:

- во-первых, физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам;
- во-вторых, физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;
- в-третьих, физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а следовательно, и фактором обеспечения экономического роста;
- в-четвертых, физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности, которая обеспечивает, с одной стороны, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса; с другой стороны, указанные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству оперативно решать социальные проблемы населения [7, 8].

Физическое и душевное здоровье нации является чрезвычайно важным элементом экономической и политической жизни общества. Позитивное здоровье нации благотворно сказывается на культуре, образовании, здравоохранении, науке; в здоровом обществе эти сферы процветают. И, напротив, в нездоровом обществе процветает преступность, наркомания, алкоголизм; стагнируют и распадаются культура и образование, притупляются самосознание и гордость за свой народ, развивается своеобразный комплекс неполноценности и ущербности нации [2, 13, 19]. В мировоззрении и ментальности здоровой нации преобладают энтузиазм и оптимизм, вера в собственную значимость и благоприятные перспективы. Нарушения в общественном здоровье порождают пессимизм и безысходность, деструктивно воздействуют на дух народа.

Состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на экономике: с одной стороны, нарушения в общественном здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям, с другой - неэффективная экономика придает кумулятивные импульсы негативным явлениям вначале развиваются первичные признаки деградации: пьянство, преступность, наркомания, а затем в процессе включаются вторичные факторы: растет количество психических и сердечнососудистых заболеваний, численность самоубийств, нарастает количество инвалидов с детства, растет, числи невыходов на работу. Проявляется и целый ряд иных негативных факторов [11, 15, 18].

Современная наука считает, что человек должен жить не менее 100 лет. И в древних трактатах даётся вполне конкретное значение термина «человек». Считается, что слово человек состоит из двух составляющих – «чело и век». Это означает – ИНДИВИДУМ живущий ВЕК, т. е. не менее 100 лет.

К факторам здорового образа жизни можно отнести следующее:

1. Питание.
2. Грамотная организация труда и отдыха.
3. Сон.
4. Физическая нагрузка.
5. Закаливание.
6. Психологическая устойчивость.
7. Творческое развитие личности.
8. Духовная гармония.

Наука доказывает, что элементарное соблюдение правил гигиены, здорового питания, разумной физической нагрузки и психологической разгрузки легко обеспечивают такую возможность [6].

Подавляющее большинство людей не соблюдают простых и элементарных норм здорового образа жизни. И даже рекомендации официальной медицины, имеющие чёткое научное обоснование, многими игнорируются. Люди стали заложниками малоподвижного образа - гиподинамии. Излишества в питании и рафинированные продукты вызывают ожирение, заболевания сосудистой системы и сахарный диабет.

Жизнь в состоянии постоянного стресса и неумение правильно расслабляться от производственных и бытовых проблем приводят к депрессиям, бессоннице и нервным срывам. Все эти факторы негативно сказываются на нашем здоровье [4].

Вершиной айсберга проблем становится онкология и то, что многие заболевания стали проявляться в молодом возрасте. И даже официальная статистика подтверждает, что среди студентов практически нет здоровых.

Здоровье является ценнейшим достоянием каждого человека. Здоровье не измерить в каких-то конкретных единицах измерения. Здоровье можно только ощущать, чувствовать, видеть в отражении или другом человеке.

Чтобы укреплять и сохранять здоровье здоровых, то есть управлять им, необходима информация как об условиях формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии окружающей среды, образе жизни и т. п.), так и конечном результате процессов их отражения (конкретных показателях состояния здоровья индивида или популяции) [16].

Експерты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 90-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов. На основе этого в 1996 году комиссия Совета безопасности Украины по охране здоровья населения определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом:

- генетические факторы - 15-20%;
- состояние окружающей среды - 20-25%;
- медицинское обеспечение - 10-15%;
- условия и образ жизни людей - 50-55%.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека [13]. Содержание каждого из факторов обеспечения здоровья можно определить следующим образом (табл. 1).

Генетические факторы. Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той наследственной программой, которую они наследуют с родительскими хромосомами.

Однако, сами хромосомы и их структурные элементы - гены, могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей. Девочка рождается на свет с определенным набором яйцеклеток, которые по мере созревания последовательно готовятся к оплодотворению.

Таблица 1

**Факторы, влияющие на здоровье человека**

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие Здоровье	Ухудшающие Здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо - или гипердинамика.

То есть в конечном итоге все происходящее с девочкой, девушкой, женщиной в течение ее жизни до зачатия в той или иной степени сказывается на качестве хромосом и генов. Продолжительность жизни сперматозоида гораздо меньше, чем яйцеклетки, но и их периода жизни бывает достаточно для возникновения нарушений в их генетическом аппарате. Таким образом, становится понятна ответственность, которую несут перед потомством будущие родители в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию [3, 7, 14].

Зачастую сказываются и не зависящие от них факторы, к которым следует отнести неблагоприятные экологические условия, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических препаратов и т.д. Результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним [6, 22].

Жизненные доминанты и установки человека во многом детерминированы конституцией человека. К таким генетически предопределяемым особенностям относятся доминирующие потребности человека, его способности, интересы, желания, предрасположенность к алкоголизму и другим вредным привычкам и т.д. При всей значимости влияния среды и воспитания роль наследственных факторов оказывается определяющей. В полной мере это относится к различным заболеваниям [3, 21].

Это делает понятной необходимость учета наследственных особенностей человека в определении оптимального для него образа жизни, выбора профессии, партнеров при социальных контактах, лечения, наиболее подходящего вида нагрузок и т. д. Зачастую общество предъявляет человеку требования, вступающие в противоречие с условиями, необходимыми для реализации программ, заложенных в генах [2, 20]. В результате в онтогенезе человека постоянно возникают и преодолеваются многие противоречия между наследственностью и средой, между различными системами организма, обуславливающими его адаптацию как целостной системы, и т. д. В частности, это имеет исключительно важное значение в выборе профессии, что для нашей страны достаточно актуально, так как, например, лишь около 3% людей в

України задоволені вибраною професією, – по-видимому, не останнє значення тут має невідповідність успадкованої типології та характеру виконуваної професійної діяльності [1].

**Висновок.** Фізическа активність та спорт є важливішими факторами збільшення тривалості життя населення загалом та трудоспроможної вікової групи людей зокрема [11]. Роль та значення фізическої культури та спорту для здоров'я нації, в економіки України дуже великі. Одну з важливіших ролей в розповсюдженні та пропаганді здорового образу життя грають СМІ.

Розповсюдження знань про користь фізическої культури та спорту, здорового образу життя, держава, може використовувати як рекламу так і пропаганду, прагнучи досягнути наступних цілей:

- зберегти та збільшити здоров'я нації, збільшити тривалість життя людей;
- знизити рівень споживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, наркотиків.
- змінити загальносоціальне свідомість та стереотипи поведінки людей, викоренити предрасудки, шкідливі традиції, запропонувати нові способи дозвілля та активного образу життя;
- з допомогою спорту та високих досягнень прославити свою країну на міжнародному рівні;
- сформувати та активно розвивати індустрію спортивного бізнесу як соціально значимого виду діяльності, збільшити запит на спортивні товари та послуги.

#### **Перспективи подальших досліджень в даному напрямку.**

Подальші дослідження в даному напрямку будуть спрямовані на наукове обґрунтування впливу засобів масової інформації на впровадження факторів здорового образу життя серед студентської молоді.

#### **Література**

1. Андреева О. Анализ информационных теорий в сфере физической культуры и рекреации / Андреева О. // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – С.81-84.
2. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: западные теории и концепции / Г.П. Бакулев. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 176 с.
3. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №2. – С.52-53.
4. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия / В.М. Березин. – М.: РИП-холдинг, 2003. – 174 с.
5. Виндюк А.П. Физическая культура в валеологическом становлении личности / Виндюк А.П. // Медицинские проблемы физической культуры с порта. – Днепропетровск, 1999. – С.134.
6. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / Виндюк О.В. – Харьков, 2003. – С.156.
7. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации / П.А. Виноградов, В.А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 59–62.
8. Волянюк Н. Мотивация выбора основных видов двигательной активности в рекреативной физической культуре / Волянюк Н. – Спортивна медицина та реабілітація: IV Міжнародний науковий конгрес – 2000 – с.469.
9. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
11. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. – 2001. – № 3. – С.3-15.
12. Arda T. Futbol: Metodologia de la Ensenanza Del Futbol / T. Arda, C. Casal: Paidotribo, 2007. – 336 p.
13. Bangsbo J. Fitness training in Football / J. Bangsbo. – Copenhagen: University of Copenhagen, 1994. – 336 p.
14. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: Ho+Shtorm, 1993 – 155 p.
15. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age / G. Baumler // Sportonomics, 2000. – N 6(1). – P. 25–30.
16. Bourdieu P Sur la television. L'Emprise du journalisme. P.: Raison d'agir, 1996.
17. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football / A. Cale: Hodder & Stoughton, 2004. – 200 p.
18. Malina R. M. Growth, Maturation & Physical Activity / R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or. – Leeds UK: Human Kinetics, 2004. – 712 p.
19. Olbrecht J. Plannen, periodizeren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. – Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.
20. Yde J. Sport's injuries in adolescents ball games: soccer, handball and basketball / J. Yde, A. Nielsen // Br. J. Sports Med. – 1990. – N 24(1). – P. 51–54.
21. Whannel G. Fields in vision: Television sport and cultural transformation, 1999, 21 с.
22. Zanon S. Ex and Sport Sciences Reviews. Kritik der gegenwertigen Theorie des Trainings / S. Zanon // Leistungssport. – 1997. – N 27 (3). – P. 18–19.