

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения
Кафедра фитнеса и РТП

Заведующая кафедрой
_____ Антипенкова И.В.
« ____ » _____ 2018 г.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель _____ Шавыкин В.Е.
(подпись)

Научный руководитель:
ст.преподаватель _____ Ильюхина Ю.А.
(подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК:
Зам.директора по
спортивно-массовой работе
СОГ АУ ДС «Юбилейный» _____ Колумб А.В.
(подпись)

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Основные компоненты здорового образа жизни мужчин среднего возраста.....	6
1.2. Тенденции ведения здорового образа жизни мужчинами среднего возраста	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	19
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	21
3.1. Отношение мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни и его компонентам	21
3.2. Комплекс мер, направленных на формирование жизненных позиций здоровьесбережения мужчин среднего возраста.....	30
ВЫВОДЫ.....	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В системе жизненных ценностей современного человека здоровье как базовая компонента занимает, согласно отечественным исследованиям, 3-е место после семьи и работы (Е.А. Малейченко, 2007). Такое высокое ранговое место обусловлено тем, что, будучи качественной характеристикой личности, здоровье часто выступает как единственное средство достижения поставленных целей и потребностей человека, и этот факт делает его в большей степени объектом эксплуатации (Н.Г. Кожевникова, В.А. Катаева, 2011). Ценность здоровья становится всё больше инструментом для достижения практических целей, нежели средством жить долго и полноценно.

Инструментальный характер ценности здоровья связан также с тем, что большинство населения страны ориентировано на использование здоровья как наиболее доступного ресурса, а у мужчин среднего возраста этот ресурс нередко ещё и единственный (И.А. Грец, Э.С. Ародь, Т.М. Булкова, 2017).

В условиях неблагоприятной демографической ситуации проблемам мужского здоровья следует уделять особое внимание (Б.А. Поляков, Д.Л. Мушников, Ю.С. Бабкин, Э.Т. Варданян, 2015).

Мужское здоровье, процент их заболеваемости и смертности зависят не от биологических и социальных факторов, так как мужчины значительно чаще женщин заняты опасными профессиями, ведут рискованный образ жизни, злоупотребляют вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркозависимость и т.д.), при этом редко обращаются к специалистам. Привитию навыков здорового образа жизни мальчикам в раннем детстве не уделяется должного внимания (Д.В. Каширский, Н.А. Шмойлова, 2015).

Государство в последние годы активно занимается проблемами здорового образа жизни населения, регламентируя основные положения в следующих документах «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики

противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания». Главные приоритеты политики здорового образа жизни населения страны зафиксированы в Концепции развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г. (Д.В. Ешеева, Т.С. Базарова, 2016; В.И. Исаев, 2017).

По мнению Ю.В. Потаповой и А.А. Повжик (2014) у мужчин среднего возраста происходит осуществление самостоятельного выбора способа жизни и психологического облика личности. Эти особенности определяют изменение мужчины отношения к своему здоровью, выделения наиболее интересных акцентов и факторов в его профессиональной и семейной сферах. Поэтому изучение отношения мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни позволяет выявить основные факторы его формирования и сохранения в дальнейшем, что подтверждает актуальность исследования.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследований помогут тренерам-инструкторам, методистам и другим специалистам в области оздоровительной физической культуре расширить данные об отношении современных мужчин среднего возраста к различным компонентам здорового образа жизни и на основании их разработать современные целенаправленные меры по здоровьесбережению мужчин данного возраста.

Объект исследования: здоровый образ жизни мужчин среднего возраста.

Предмет исследования: отношение мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни.

Цель исследования: изучить отношение мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни.

Гипотеза исследования: предполагалось, что исследование отношения мужчин среднего возраста к здоровому образу жизни позволит повысить их качество жизни за счет комплекса мер, направленных на формирование основных жизненных позиций здоровьесбережения.

Задачи исследования:

1. Изучить основные компоненты здорового образа мужчин среднего возраста по данным литературных источников.
2. Выявить отношение мужчин среднего возраста к основным компонентам здорового образа жизни.
3. Разработать комплекс мер, направленных на формирование жизненных позиций здоровьесбережения мужчин среднего возраста.